

9524 L.F.

శ్రీనాథకామయ్య గ్రంథాలయము

హతయోగప్రదీపిక

శ్రీ బ్రహ్మసంపత్సామిశ్వుల వ్యాఖ్యానప్రకారము

ఓ. వై. శ్రీ. దొరసామయ్యచే

రచియుండుటచేత

జ్ఞానదివ మను ఆంధ్రకావ్యరవ్వసహితము

౧౨౮ యోగాసనపటములతో

విన్నపము :

వేలూరు. కుప్పుస్వామి మొదలారిగారి

స్వకీయ

అమెరికా డైమోడు ముద్రాక్షరశాలయందు

ముద్రింపబడియె

1924

పే రి క.

(సమాలోచనము.)

ఈ ప్రపంచము కాశ్వతమా? అకాశ్వతమా? యని ప్రతివివేకియును ఆలోచించుచుండును. ఇట్టి యాలోచన తనకు గోచరించు వస్త్రాదులనుగూర్చి విమర్శించుటవలననే కలుగును. విమర్శనాజ్ఞానముచేతనే ప్రపంచముయొక్క మాటుబాటులును, మనుష్యులు చూడమునకు లోబడుటయొను బోధ మగును.

అవివేకులును వేదబాహ్యులును వాస్తవికులంపు జన్మకాళమైన చుగటమునే మోక్షమని తలంచెదరు.

వివేకవంతులు కేవలసరణమున కుత్సహించక; పునరావర్తితమైన మోక్షమున గోరి, దానికై భగవన్ముఖోద్గతములైన, వేద వేదాంతయోగ గహస్యములను వెదకలకల దెలిసికొని తద్వారా దుఃఖమయమైన యీ ప్రపంచమునుండి విముక్తులై నిత్యసుఖస్వరూపులగుటకు ప్రయత్నించెదరు.

ఇట్టి సచ్చిత్సూఖరూపమైన మహాపదవికి తానెవ్వ రను విమర్శమే మూలము. ఈ విమర్శమునకు వేదతత్త్వముల వివేచనము ముఖ్యసాధకమై యున్నది.

ఇట్లు బాహ్యభ్యంతర తత్త్వజ్ఞాన విమర్శనము కలననే బేతసాత్మకుఁ డైనట్టి తనకును (తీవునకును) అచేతనమైనట్టి ప్రకృతిని గల సంబంధము బోధమగును. ఈ సంబంధమునుండి తప్పించుకొన్నవాడే ముక్తుఁడు. ఈ ముక్తిని బొందుటకు తత్త్వవిమర్శమును, ఆ తత్త్వవిమర్శమునకు జ్ఞానమును, జ్ఞానసిద్ధికి యోగమును పరస్పరకాళములై యున్నవి.

(మోక్షసాధనము.)

ఇట్టి పరమ పురుషార్థమైన మోక్షమును బొందుటకు రెండు విధములైన సాధనములు కలవు. వానియందు మొదటిది సాంఖ్యము. రెండవది యోగము. సాంఖ్యము భూర్వాభ్యాసము గల ఉత్తమాధికారులకును, యోగము రుద్ధమాధికారులకును సాధ్యముగ నుండును. మోక్షమనగా చిత్తవృత్తులను నిరోధించుట. ఉత్తమాధికారులకు అభ్యాసమై రాగ్యమును; రుద్ధమాధికారులకు తపము, స్వాధ్యాయము, ఈశ్వర ప్రతిధానము అను క్రియాయోగమును; మందాధికారులకు అష్టాంగయోగమును ఆవశ్యకము అని పాతంజలయోగశాస్త్రమునందు చెప్పబడి యున్నది. అనగా, రాజయోగము చిత్తకలయనియు, ప్రాణ కలయనియు రెండు విధములు. యుక్తిచేతను, కాస్తాస్థితమైన ఇంద్రియ నిగ్రహముచేతను, అసంప్రజ్ఞాత సమాధివలన గల మోక్షము బొందుట చిత్తకల. ఇట్టి లక్షణములు కలవాఁడు ఉత్తమాధికారి యనబడును. చిత్తము చలించుట, విమయవాసన, ఉద్విగ్నము, సాధనసంపత్తిలేకుండుట ప్రాణకల. ఇట్టి లక్షణములు కలవాఁడు మందాధికారి యనబడును. ఇట్టి వానికి ప్రాణకలవలననే

సమాధిస్థియు, బ్రహ్మరా ఆత్మసాక్షాత్కారమును కల్గెను. ప్రాణకలను ప్రకృతమున హతయొగ మని చెప్పెదరు. హత మనగా బలాత్కారముగా యింద్రియనిగ్రహముచేయుట మొదలగునవి. ఈ ప్రాణకల అష్టాంగముతోఁగూడిన దైవను కొందఱు యమనియమములు లేండును సాధనసంపత్తియం దంతర్భూతములైన వని గ్రహించి ఆసనాదిగా మడంగ మనెదరు. మైన వివరించిన లేండుకలలకును ఆసనస్థి హృతము అత్యంతావశ్యకమై యున్నది.

సాధనయొగము మంత్ర లయ హత రాజయొగము లని నాలుగువిధములు విధిపూర్వకముగా సంక్రమించునంతస్పర్శములు మంత్రమును జపించుట మంత్రయొగము. దీనివలనను ఆస్త్రైశ్వర్యములు లభ్యమగును. ఈ మంత్రయొగమును అల్పబుద్ధిగల అధమసాధకుఁడే యభ్యసించును.

(గ్రంథప్రయోజనము.)

ఈ గ్రంథమునందు హత లయ రాజయొగములు చెప్పబడియున్నవి. ఈ యొగము బ్రహ్మవిష్ణు సుంద్రాదులచేతను, వారద శుక యాజ్ఞచక్రస్థ వసిష్ఠాది బ్రహ్మరులచేతను, అభ్యసించబడినది. ఇంతయ గాక, వీరందఱును యితరులకును పుపదేశించిరి. ఈ హతయొగమును అదిశాఖు లైన పరమేశ్వరుఁడు మత్స్యేంద్రవాఘలకును, వారు గోరక్షవాఘలకును, వారు శ్రీస్వాత్మారామయోగీంద్రులకును పుపదేశించిరి. శ్రీస్వాత్మారామయోగీంద్రులు లోకోపకారార్థమై తాము లభించి యనుభవించిన యొగవిషయముల నంతయు “హతయొగ ప్రదీపిక” యను గ్రంథరూపముగా ప్రకటనము చేసిరి. ఇందు నాలుగు పుపదేశములు కలవు.

ప్రథమోపదేశమునందు—యొగముయొక్క ప్రథమాంగమును, శరీరముయొక్కయు మనస్సుయొక్కయు రజోధర్మము లైనచంచలత్వమును నివృత్తిచేసి స్థిరత్వము నొసంగునట్టి ఆసనలక్షణములును చెప్పబడి యున్నవి.

ద్వితీయోపదేశమునందు—మలశుద్ధియును, మలశుద్ధివలన హరిస్థిమాలముగా వాయుస్థిరత్వమును, వాయుస్థిరత్వమువలన చిత్తస్థైర్యమును, వాయుమనోస్థిరత్వమువలన దీర్ఘాయువును, అణిమాదిసిద్ధుల నొసంగునట్టి ప్రాణాయామలక్షణములును చెప్పబడి యున్నవి.

తృతీయోపదేశమునందు—గురువాక్యతత్పరుడై ఆసన కుంభకాదుల నభ్యసించువాఁడై ఆహారవిచారదులయందు క్రమము గలవాడై సదాభ్యాసముచేయువానికి గలుగు అణిమాదిసిద్ధులును, మృత్యువదయము నొసంగునట్టి మహాముద్రాది లక్షణములును చెప్పబడియున్నవి.

చతుర్థోపదేశమునందు—అదివాఘులచే సంపాదించబడిన సమాధికోటి సమాధిలక్షణము లలో శ్రేష్ఠమైనదియును, మృత్యువును బయటచునదియును, యోగియైనవాఁడు స్వేచ్ఛగా శరీరమును త్యజించుటకు హేతువైనదియును, తత్త్వజ్ఞానము మదయింపఁజేసి వాసనాత్మయ పూర్వకమైన జీవన్ముక్తి సుఖమునొసంగుట కుపాయమైనదియును, ప్రారబ్ధమును క్షీణింపఁజేసి జీవబ్రహ్మైవమను సంప్రాప్తమగునట్లు కావించి, అత్యంతబ్రహ్మానంద ప్రాప్తియొనమాతము నొసంగునట్టిదియును. అగు ప్రత్యాహారాదిస్వరూపమైన సమాధిక్రమములును చెప్పబడియున్నవి.

యొగశాస్త్రగ్రంథము లనేకము లున్నను, వానిలో నిదియే శ్రేష్ఠతమమై యున్నది. ఇట్టి గ్రంథమునందు చెప్పబడియుండు విషయములలో సాధ్యమైన దానిని శక్తికొలఁది

యధ్యసించుచుండినయెడల, ఆ యభ్యాసమే గురువై సకలసంకయములను నివృత్తిచేసి సద్గతిని యొసంగును. దీనికే బ్రహ్మణ్యము:—“యోగేన యోగజ్ఞాతవ్యో యోగోయోగా క్షృణోతే.” యోగముచేత యోగము తెలియబడినది యోగమువలన యోగము వృద్ధియగును. కనుక యోగమునకు యోగమే గురువు. అది సాక్షాత్కలన్యోపనివత్తునందుఁ జెప్పబడియున్నది.

ఈ గ్రంథమునందు హత లయ రాజయోగములు మూడును చెప్పబడియున్నవి. వానిలో హతయోగము ప్రధానముగను, తక్కినవానిని హతయోగము మూలముగను చెప్పబడియున్నవి. కనుక ఇది “హతయోగప్రవీణిక” యనబడెను. మఱియు హతయోగమును నీపయనరే ప్రకాశింపఁజేయుటకులనను దీని కీపేరు కలిగెను.

(యోగాసనవిషయము.)

ఈ గ్రంథమునందు కొన్ని ఆసనముల లక్షణముమాలము చెప్పబడియున్నది. ఆ ప్రకారముగా ఆసనముల సభ్యసించుట మిక్కిలి కష్టము. కనుక దీనియందు చెప్పబడిన ఆసనములు గాక, ఇతర గ్రంథములలో నుండియు మఱికొన్ని ఆసనములను సంప్రదాయము ప్రకారముగా అభ్యాసకుల యుపయోగార్థమై తత్ప్రక్రియలు చిత్రంపఁబడినవి.

అయినను ఈ ఆసనముల నవలంబించుటయందు కొన్ని రహస్యములు కలవు. వానిని అభ్యాసకులు అవశ్యముగాఁ దెలిసికొనవలయును. అవి యేవనఁగా:—ఎచ్చట కంతమునుంచుకొను విధానము చెప్పబడలేదో, అచ్చట బాలంధరబంధమును అనుష్ఠింపవలయును. ఎచ్చట దృష్టిని గూర్చి చెప్పబడలేదో, అచ్చట నాసాగ్రమునందు దృష్టిని యుపపలనెదది. ఎచ్చట చేతులను గూర్చి చెప్పబడలేదో, అచ్చట సిద్ధాసనముప్రకారముగా చేతుల నుంచుకొనవలసినది. ఎచ్చట కిరీరములోని యేయవయవమును పట్టుకొనునట్లు చెప్పబడలేదో, అచ్చట అంగుష్ఠమును తర్జని ప్రేరితో పట్టుకొనవలసినది.

మఱియు ఒక ఆసనమే చెందువిధములుగ నుండును. ఉత్కృష్టాసనమును అపావాసనమును జూచిన వేద్యుడుగును. ఈ యుదాహరణమువలన కొన్ని ఆసనములు వానివాని పర్యాయ పదముల ననుసరించి అవి యొక్కటే యని తలంపఁగూడదని సిద్ధించుచున్నది.

ఇదియును గాక, పాదపీఠము, నిరాలంబము, క్రాంచనివదనము, హస్తనివదనము, ఉచ్చినివదనము, పాదబంధము, సుమజాను, ఏకజాను, విధాననము, విచిత్రకరణి, పిండమయూరము, అర్థచంద్రకము, తూలము, ఖడ్గము, ముద్గరము, మకరము, త్రిపదము, కాశ్యము, స్థాణు, హస్తీకర్ణికము, భీమము, సర్వతోభద్రము, శుద్ధాసనము, సవ్యాసనము, మృగాసనము, నాగాసనము, కంజరాసనము, క్రాంచాసనము, వైశికాసనము, వస్త్రాసనము, వాసవాసనము, వరాహాసనము, పథాసనము, హైమాసనము, అని యనేకాసనములు గ్రంథాదులయందు గానంబడుచున్నవి. వాని లక్షణములను తెలియఁజేయు గ్రంథములు కనబడలేదు. గురుకృపచే లభించినపుడు చెప్పబడును.

(గ్రంథకీర్తివిషయము.)

చెన్నపురి లిఖితగ్రంథభాండగారము నందలి. తుదమొదలులేని మారయోగప్రసిషికలా-
 శాసనకాంతమునందు శ్రీహ్యాత్తారామయోగీంద్రులకు “సమాజానందవంతామణి” అను బిరుదనామ
 మున్నట్లు కానినీచెడిది. వీరి వర్ణిత మెచ్చుటను కనబడలేదు. గోరక్షవాగుల కనేక శిష్యులు
 కలది “నాథకీలాచ్యుతము” మొదలగు గ్రంథములందు కానబడుచున్నవి. కనుక వీరును నాగ
 శిష్యులనుటయందు సందేహములేదు.

(వ్యాఖ్యానవిషయము.)

ఈ గ్రంథగ్రంథమునకు బ్రహ్మనందయోగీంద్రులవారు వ్యాఖ్యానమును గలియించిరి.
 కాని ఇంకగలది మఱియొన్ని విశేషవిషయములను జేర్చి “జ్ఞానవిషయము” అను పేరుతో నాంధ్ర
 కరించెడిది.

(సంకలితకారణము.)

మీయందు యోగశిఖ, యోగతత్త్వ, కాండీలాగ్యపనిపత్తులయొక్క శ్లోకములు మూల
 ముతోఁ జేరియున్నవి. తృతీయోపదేశమునందలి రెలి వ శ్లోకము యోగబీజము లోనిది. చతుర్థోప
 దేశము 18 వ శ్లోకముయొక్క విశేషార్థమునందు మహర్షి మతంగులవారు చెప్పినట్లుదహరించిన
 శ్లోకము భగవద్గీతయందలిదియై యున్నది. ఇట్టి సంకలితము ఉపనిషత్తులయందే కలవు. ఇది
 కన్యకానోపయోగార్థ మని గ్రహించుట సమంజసము.

(యోగప్రయోజనము.)

శ్రీయోగియ జ్ఞానేంద్రియములు లేకయే, వానివలన కానలయు కార్యములను సమగ్రముగా
 నదృశించును, సృష్టి స్థితి లయములకు కారణుడును, జగద్రూపియును, జగదంతర్యామియు నై
 యుండువాడే దేవుడు. (ఈ కార్యము లన్నియు చేయునదియే పరబ్రహ్మము.)

దేవుడు (పరబ్రహ్మము) మాతాపితలులేక స్వతస్సిద్ధుఁడగుటచేతను, తనకు కారణమైన
 అన్యవస్తువులేక తానే సర్వకారణుఁడగుటచేతను, సమావాధితుల లేని అద్వితీయ సహిషణ్యుల
 వాడగుటచేతను, సకలకార్యముల యందును సకలస్థలములయందును వున్నాఁడు.

దేవుఁడున్నాడనుటకు ముఖ్యముగా వేదమే ప్రమాణము. ఎట్లనగా, ఒక యింటిని
 కట్టుటకు యజమానుఁడెట్లు కారణుఁడో, అట్లు ఈ ప్రపంచముయొక్క సృష్ట్యాదికార్యములకు
 దేవుడే కారణకర్తయై యున్నాఁడు. అయినను యజమానుడు గృహమునకు నిమిత్తకారణుఁ
 డై యున్నాఁడు. సకలకారణమును తానుగానె యుండువాడు దేవుడు (పరబ్రహ్మము.)

దేవుడు సూపర్బాది నిర్దేశ విశేషణ వివిక్తతృడై యుండుటచేతను, పరిణామవృద్ధి
 సంపాదకర్తైతఁడయి యుండుటచేతను, సర్వపదార్థములయందును తానుండి సగుస్తమును

తానయై యుండుటచేతను, నిరంతరమును దేవుఁ డున్నాడని చెప్పటకు శక్తుఁడేగాని, రూపముతోఁ గనబడచుటకు శక్త్యుఁడు కాఁడు. యోగులకుఁమాత్రమే యది సాధ్యము. అయినను ఉపక్రమమున ఉపాసకులకు దేవుని నిజస్వరూపము లభించుటకు సాధనమైన నిర్వికల్ప సమాధి కష్టము కావున, తత్సాధనమైన పవిత్రసమాధి, అనఁగా విగ్రహార్చనము కలుగు నిమిత్తమై, చిత్తమును స్థిరత్వము చేసికొన వలయును. ఈ చిత్తస్థైర్యపాపము మోగ మనఁబడును.

(యోగ మహిమ.)

జైన బౌద్ధ మహాయుగములలోనుండి యుత్తము యోగమును అభ్యసించుచున్నారు. ఆరేఖియాభావముందు ఇంచుమించుగా హతయోగప్రవేశికవంటి ఆనందతీర్థములతోఁగూడిన “హాకీకతుద్ ఇక్ సాకా” అనఁగా “మనుష్యుని అంశరంగము” అను నర్థమిచ్చునట్టి యోగ శాస్త్రము మహాన్యుదయ మతస్థులలోని విరాగులకు ఉపదేశగ్రంథమై యున్నది. సకల శాస్త్రములకంటెను యోగశాస్త్రము శ్రేష్ఠతను మనుటనుగూర్చి ఈ గ్రంథములోని చతుర్థోపదేశము 15 వ శ్లోకముయొక్క విశేషార్థమును జూచినచో స్పష్టమగును. కాబట్టి యేభ గవస్థితయందు చెప్పబడియుండు సాంఖ్యరాజయోగములను త్రిమతస్థులును అంగీకరించిరి. వీరికి యోగ మత్యాంతారత్వక మనుటను దిగువ నుదహరించిన త్రిమతస్థితాంతమును గాంచిన యెడల వేద్యమగును.

(అద్వైతము.)

ఈ ప్రపంచము బ్రహ్మాత్మికమై యున్నదనియును, అజ్ఞానమయమైన ప్రపంచమునందు తోచునట్టి భేదభావము ఈశ్వర మాయాజన్య మనియును, యోగసిద్ధులైన జ్ఞానులు తెలిసికొనుచున్నారు.

సారూప్యదశయం దుండునటును జీవేశ్వర భేదమును అంగీకరించినను, తైవల్యదశయందు, అనఁగా సాయుజ్యప్రాప్తియందు జీవేశ్వర భేదభావము నివర్తియై భగవంతునియందు జీవుడు లీన మొందును.

వీనికిం గారణ మేమనఁగా, నియమ్య నియామక భావమునకు లోబడిన శిష్యుఁడును గురువును ఇద్దరును సన్న్యాసులై నప్పుడు భేదము లేమిపోవునట్లును, ఒక పెద్దయద్యోగస్థుఁడును, వానిక్రింది చిన్నయద్యోగస్థుఁడును వారివారి పనులయందుండి నివృత్తి నొందినంతగాత ఉభయులును సమానులగునట్లును, సాయుజ్యదశయందు జీవేశ్వర భేదములేదు.

మఱియు దివ్యయోగవిమోక్షము విచ్ఛిక మనియును, అభిమానదేహము కాదనియును, అఖండాకారమైన బ్రహ్మమునకు పరిచ్ఛిన్నత్వము సమంజసము కాదనియును తెలిసికొని, బ్రహ్మైక్యసాధనమునకుఁ బ్రయత్నింప వలయును. ఇట్టి ప్రయత్నమే యోగ మనఁబడును. కాబట్టి అద్వైతములు అవశ్యముగా యోగమును అభ్యసించవలయును.

(వైవ్రతము.)

జీవ, ఈశ్వర, జడము లను తత్త్వత్రయములకు నియామకమైన ఈశ్వరుడొక్కడే కలడు. జీవులయందును జడములయందును అనంతభేదములును పరస్పర తారతమ్యములును గలవు. ఈశ్వరమే వలన జీవులు తమ తమ తారతమ్యమపాటముగా పరలోకసౌఖ్యమును బొందుదురు.

రాజావతును, అధికారులకును, ప్రజలకును పరస్పరభేదమును తారతమ్యమును ప్రపంచమునందు తోచుచుండునట్లే భగవంతునకును, ఇంద్రాదిదేవతలకును, దైత్యులకున్న, మనుష్యులు మొదలగు సకల జీవులకును, జడవస్తువులకును, రాజావలెనే భగవంతుడు సర్వనియంపిచై, సర్వశక్తియుక్తుడై సర్వైశ్వర్యసమృద్ధుడై యున్నాడని తెలియవలయును.

కావున జీవునకును ఈశ్వరునకును భేదభావన గలదని తెలిసి, ఆ యీశ్వరుని బొందుటకై ప్రయత్నించుచేయవలయును. ఇట్టి ప్రయత్నమునకు సగుణోపాసనమని నామము. ఇదే పాలంబనయోగ మనబడును. కాబట్టి వైవ్రతమతస్థులు పాలంబనయోగమును అవశ్యముగా అభ్యసించవలయును.

(విశిష్టావైవ్రతము.)

చిత్తు, ఆచిత్తు, ఈశ్వరుడు, అను తత్త్వత్రయములు అనాదియైయున్నవి. చిదచిత్తులు అనగా భేదనాశేతనములు భగవంతునకు మాతృమూలావస్థలయందును అనయవీభూతమనియును, విత్తమహిమయైన ఈశ్వరునికి దివ్యమంగళ విగ్రహము కాశ్వత మైనదనియును, జీవులు ఈశ్వర సేవవలన సంసారబంధమును త్యజించికొని దుఃఖరహితమైన అనందమును బొందవచ్చుననియును తెలియ దగినది.

జీవులకును ఈశ్వరునికిని భేదమున్నను, ప్రపంచ భర్తానుగుణమైన (వైవ్రత సిద్ధాంతము వంటి) తారతమ్యమును, భేదమును వైకుంఠమునందుండదు. జీవు లందఱును దుఃఖభ్యంస పూర్వకమైన నిత్యానందమును బొందుచుండుదురు.

కాబట్టి జీవులు ఈశ్వరసాన్నిధ్యము నొందుటకై యా భగవంతునియందు న్యాసవిద్య ప్రకారముగా దృఢభక్తి కలిగియుండవలయును. ఇట్టి భక్తి మనస్సును స్థిరీకరణముగా నిలుపని యంతకంతకును కలగదు. మనస్సును స్థైర్యముగా జేయుటకొరకు విశిష్టావైవ్రతులు అవశ్యముగా యోగమును ఆచరింపవలయును.

(గ్రంథోపకారస్మృతి.)

ఈ యోగశాస్త్ర ప్రకటనమునకు తంజావూరినివాసులును, వివిధభాషాకోవిదులును, మన్మథులును అగు శ్రీమాన్ రాజయోగి, వే. తుమ్మపాస్వామిరాజుగారి గ్రంథసాహాయ్యము నాకు పుక్కిలి యుపకరించెను. తదుపక్యతికి వారియొడ మిగుల కృతజ్ఞుడను.

(యోగవిద్యాప్రభావము.)

“ యోగీశ్వరస్య యోగస్య యోగశాస్త్రస్య పార్వతే, నిష్టాశ్చయే ప్రకుర్వన్తి రాక్షసా తే సరా శ్చితా. ” ఓ పార్వతీ ! యోగీశ్వరులను యోగమును యోగశాస్త్రమును ఎవరు నిందింతురో, వారు భూమియందు రాక్షసులగుదురు. అవి శివవాక్యము. కనుక, వాస్తవికులగు ఆసుర సంపద గలవారి కీశాస్త్ర ముపకరింపదు. అస్త్రీకు లగు దైవీసంపద గలవారికే ఈ శాస్త్ర ముపకరించును.

అమెరికా డైమెండు ప్రెస్.
మదరాస్.
1928.

ఇట్లు,
ఓ. వై. శ్రీ. దొరస్వామయ్య.







హాతయోగప్రదీపికా

విషయసూచిక.

క్ర.సంఖ్య.	విషయములు.	క్ర.సంఖ్య.	విషయములు.	క్ర.సంఖ్య.
	ప్రథమోపదేశము.	27	మత్స్యేంద్రస్థానము	17
1	మజ్జిమావరణము	1	28 మత్స్యేంద్రస్థానము	17
2	గురునమస్కారము	2	29 పశ్చిమతామసము	18
3	హాతయోగముచే రాగయోగముపట్టవ	2	30 పశ్చిమతామసము	18
4	(సప్తజ్ఞానభూమికలు)	3	31 మయూరాసనము	18
5	హాతయోగప్రభావము	3	32 మయూరాసనము	19
6	సిద్ధపురుషులనాచములు	5	33 కవాసనము	19
7	హాతయోగాశ్రయ ప్రయోజనము	6	34 కవాసనము	19
8	హాతయోగరహస్యఫలము	6	35 శ్రేష్ఠాసనచతుష్టయవివరణము	19
9	(యోగాధికారిలక్షణము)	7	36 శ్రేష్ఠాసనవాచములు	20
10	హాతయోగాభ్యాసస్థలము	8	37 మత్స్యేంద్రస్థానము	20
11	మతలక్షణము	8	38 మతాంతరస్థానము	20
12	యోగమతమునందు యోగమే చేయఁ దగినది	10	39 సిద్ధాసన భేదములు	21
13	యోగప్రతిబద్ధకములు	11	40 సిద్ధాసన మహిమ	21
14	యోగసిద్ధిప్రదములు	11	41 పద్మాసనము	22
15	(యమవియమలక్షణము)	12	42 మత్స్యేంద్రస్థానము	23
16	(యమవిదళకలక్షణము)	12	43 పద్మాసన భేదములు	23
17	(నియమవిదళకలక్షణము)	13	44 పద్మాసన ప్రయోజనము	24
18	ఆసనప్రయోజనము	14	45 సింహాసనము	25
19	ఆసనముయోగిజనసమ్మతము	15	46 భద్రాసనము, గోరక్షాసనము	25
20	స్వస్థికాసనము	15	47 వల్లర్యాసనము	25
21	గోమూఖాసనము	16	48 వృష్టికాసనము	26
22	వీరాసనము	16	49 కుంభికాసనము	26
23	కూర్మాసనము	16	50 హస్తాస్వానాసనము	26
24	కుంకుటాసనము	16	51 భేదర్యాసనము	26
25	ఉత్తాసనకూర్మాసనము	17	52 శోభాశ్రయాసనము	27
26	ధనురాసనము	17	53 పర్యక్రాసనము	27
			54 బద్ధాసనము	27

క్రమ సంఖ్య.	విషయములు.	పుట	క్రమ సంఖ్య.	విషయములు.	పుట
55	లోలాసనము	27	90	సోగ సిద్ధికారణము	36
56	ఉష్ణమాసనము	27	91	సోగానామస్తాన కాలనిర్ణయము	36
57	చేరవాసనము	27		ద్వితీయోపదేశము.	
58	మృదావేవాసనము	27			
59	సూర్యాసనము	27	92	ప్రాణాయామాభ్యాసమానశ్చక్రము	37
60	బృహ్మసోనాస్తానము	27	93	ప్రాణాయామ ప్రయోజనము	38
61	మృగ్వాసనము	28	94	మలకుద్భి హానిద్ధిపదము	38
62	ఏకపాదాసనము	28	95	ప్రాణాయామము మలకుద్భిపదము	39
63	పక్షిద్వాసనము	28	96	నాడికోపనము	39
64	యోగనిద్రాసనము	28	97	(త్రిదోషములు)	39
65	కుంభాసనము	28	98	ప్రాణాయామనిశేపము	40
66	దక్షిణాసనము	28	99	ప్రాణాయామ అవాస్తవఫలము	40
67	చక్రాసనము	28	100	ప్రాణాయామాభ్యాస కాలము	41
68	అర్ధాసనము	28	101	త్రివిధప్రాణాయామలక్షణము	41
69	సోగాసనము	28	102	(ప్రణవభ్యాసపద్ధతి)	44
70	పూర్వతానమాసనము	28	103	ప్రాణాయామాభ్యాస కాలకృత్యము,	
71	అర్ధతానమాసనము	29		తద్విశేషము	45
72	కసోలాసనము	29	104	యోగియొక్క చిక్కిపోవనిర్ధారణము	46
73	మద్భూతాసనము	29	105	ప్రాణాయామ ముప్తవేగఫల నిరూపణము	46
74	ఉత్క్లిష్టాసనము	29	106	ప్రాణాయామ యుక్తాయు క్షఫలము	46
75	టోప్టిభాసనము	29	107	అయుక్తప్రాణాయామఫలము	48
76	అపానాసనము	29	108	వాయుపరోపనివృత్తిచార్యము	47
77	ప్రాణాసనము	29	109	యుక్తప్రాణాయామప్రయోజనము	47
78	పైరవాసనము	30	110	మేదాదినివారణోపాయము	48
79	కానుషానాసనము	30	111	పట్కర్మనామములు	48
80	పర్వతాసనము	30	112	పట్కర్మరూపాస్యకారణము	48
81	అననసిద్ధ్యన ప్రకృత్యము	30	113	ధౌతికర్మము	49
82	సూతాభ్యాసశ్చక్రము	30	114	(ధౌతికర్మ విధములు)	49
83	మితాచారలక్షణము	31	115	ధౌతికర్మఫలము	49
84	అపవ్యులక్షణము	31	116	వస్త్రీకర్మము	50
85	పప్యులక్షణము	31	117	వస్త్రీకర్మఫలము	51
86	భోగసక్రమము	34	118	వేడికర్మము	51
87	సోగాభ్యాసమునకు అయుగాభ్యాస మనానశ్చక్రము	34	119	వేడికర్మఫలము	52
88	సోగానామస్తాన ఫలనిర్ణయము	35	120	త్రాటకకర్మము	52
89	వేదల. 3-౧౪-శ్రుతవసనఫలము	35	121	త్రాటకకర్మఫలము	53
			122	వారికర్మము	53

క్రమ సంఖ్య.	విషయములు.	పుట సంఖ్య.	క్రమ సంఖ్య.	విషయములు.	పుట సంఖ్య.
123	సాలికర్మఫలము	54	160	అజప.	72
124	కహాలభాతి	54	161	ప్రాణాయామత్రయవివేకము	73
125	మత్స్యర్మప్రయోజనము	54	162	సహితకర్మకావధి, కేవలకు.	74
126	(చక్రికర్మము)	54		కలక్షణము	74
127	(చక్రికర్మఫలము)	55	163	కులకర్మవివేకము	74
128	శిలికర్మము)	55	164	కులకర్మకాభ్యాసము కైవల్యప్రవర్ణము	74
129	(శిలికర్మఫలము)	55	165	హారాజయోగపరస్పరసంయోగము	75
130	(చక్రిలి)	55	166	హారయోగము రాజయోగప్రవర్ణము	76
131	(కర్మప్రక్షాలనము)	55	167	హారయోగ విహ్నము	76
132	(కర్మప్రక్షాలనఫలము)	55		త్వత్తీయోపదేశము.	
133	మత్స్యర్మలాభాలాభవిధానము	55			
134	గజకరణి	56	168	కులవినిష్ఠయోజనము	77
135	ప్రాణాయామాభ్యాసావళిము	57	169	కులవినిష్ఠప్రబోధప్రయోజనము	77
136	కులకర్మప్రయోజనము	58	170	(మత్స్యకలక్షణము)	77
137	అష్టకులకర్మసామములు	58	171	కులకర్మ వివేకము	81
138	కులకర్మయోజనము	59	172	కులవినిష్ఠప్రబోధవివేకము	81
139	సూర్యభేదనము	60	173	ముద్రాసామములు	81
140	సూర్యభేదనగుణము	62	174	ముద్రావివేకము	81
141	(యోగాభ్యాసప్రకరము)	62	175	మహాముద్ర	82
142	ఉజ్జాయిని	64			
143	ఉజ్జాయినిగుణము	66	176	మహాముద్రార్థము	83
144	సీతాగరి	65	177	మహాముద్రాభ్యాసస్థితి	84
145	సీతాగరిగుణము	65	178	మహాముద్రగుణము	84
146	శిరసి	66	179	మహాముద్రావసరకారణము	84
147	శిరసిగుణము	66	180	మహాబద్ధము	85
148	శక్తికోపయోగపద్మాసనము	66	181	మహాబద్ధఫలము	86
149	శక్తికోప	67	182	మహావేధము	86
150	శేచకపూరకస్థితి	67	183	మహావేధ	86
151	శేచకపూరకావధి	67	184	ముద్రాత్రయవహస్యకారణము	87
152	పూరకానంతరకృత్రియము	68	185	ముద్రాత్రయ అన్యసాధనవిశేషము	88
153	(భక్తికావిధానము)	68	186	భేదరి	88
154	భక్తికగుణము	69	187	భేదరిలక్షణము	88
155	భ్రామరి	70	188	భేదనసాధనము	89
156	మూర్ఖ	70	189	భేదనానంతరకృత్రియము	89
157	స్థావిని	70	190	భేదనగుణము	90
158	ప్రాణాయామభేదములు	70	191	గోమాంసభక్షణ అమరచారుణి	
159	(అష్టవిధప్రాణాయామలక్షణము)	71		పానమహిమ	91

క్రమ సంఖ్య.	విషయములు.	పుట సంఖ్య.	క్రమ సంఖ్య.	విషయములు.	పుట సంఖ్య.
192	గోమాంశకబ్దార్థము	98		చతుర్థోపదేశము.	
193	అమరవారుణీ శబ్దార్థము	98			
194	అమర వారుణీమహిమ	98	226	మధ్యకాశము	118
195	ఈ ద్వారా శబ్దార్థము	95	227	సమాధి క్రమము	119
196	ఈ ద్వారా శబ్దము	95	228	సమాధిపర్యాయపదములు	120
197	ఈ ద్వారా శబ్దము	96	229	సమాధిలక్షణము	120
198	మూలబద్ధము	96	230	రాజయోగమహిమ	120
199	మూలబద్ధము	97	231	సమాధిస్థితయోగిజన సమస్కారము	122
200	మూలబద్ధము	99	232	సమాధిస్థితి అనుగోల్కాది పదము	123
201	మూలబద్ధము	99	233	సాత్వాభ్యాసము జ్ఞానమోక్షప్రదము	123
202	మూలబద్ధము	99	234	ప్రాణలయి క్రమము	124
203	బద్ధయోగము	100	235	ప్రాణలయము కాలజయప్రదము	124
204	దేశవిద్యుత్కారణము	101	236	చతుర్థకాదాల వివరణము	125
205	వివరణము	101	237	కామ్యునిముద్రాపభావము	141
206	చతుర్థమాద్యుపాధిసాధనము	102	238	కామ్యునిముద్రాపభావము	141
207	వివరణము	102	239	ఈశ్వరీముద్రాపభావము	143
208	చతుర్థమాద్యుపాధిసాధనము	102	240	ఈశ్వరీముద్రాపభావము	143
209	చతుర్థమాద్యుపాధిసాధనము	102	241	ఈశ్వరీభావనా కాలము	144
210	చతుర్థమాద్యుపాధిసాధనము	102	242	భేదముద్రాపభావము	145
211	చతుర్థమాద్యుపాధిసాధనము	104	243	సమాధిపదము	147
212	చతుర్థమాద్యుపాధిసాధనము	105	244	కామ్యునిముద్రాపభావము	148
213	చతుర్థమాద్యుపాధిసాధనము	105	245	ఆత్మకారమునోవృత్తిలక్షణము	149
214	చతుర్థమాద్యుపాధిసాధనము	105	246	దైవతలక్షణము	149
215	చతుర్థమాద్యుపాధిసాధనము	106	247	మహిమము	150
216	చతుర్థమాద్యుపాధిసాధనము	107	248	సాధనసంధానోపాదయము	150
217	చతుర్థమాద్యుపాధిసాధనము	108	249	కామ్యునిముద్రాపభావము	151
218	చతుర్థమాద్యుపాధిసాధనము	108	250	ప్రాణాభ్యాసముద్రాపభావము	151
219	చతుర్థమాద్యుపాధిసాధనము	109	251	సాధనసంధానోపాదయము	152
220	చతుర్థమాద్యుపాధిసాధనము	109	252	ఆరమభావము	152
221	చతుర్థమాద్యుపాధిసాధనము	111	253	సమాధిపదము	153
222	చతుర్థమాద్యుపాధిసాధనము	111	254	పరిచయము	153
223	చతుర్థమాద్యుపాధిసాధనము	111	255	నిష్కర్మము	154
224	చతుర్థమాద్యుపాధిసాధనము	115	256	ప్రత్యాపరము	155
225	చతుర్థమాద్యుపాధిసాధనము	116	257	సాధనసంధానోపాదయము	156
226	చతుర్థమాద్యుపాధిసాధనము	116	258	(ప్రత్యాపరము)	

క్రమ సంఖ్య.	విషయములు.	పుట సంఖ్య.	క్రమ సంఖ్య.	విషయములు.	పుట సంఖ్య.
259	ధారణాలక్షణము	159	265	అపప్రజ్ఞాత సమాధిలక్షణము	165
260	(ధారణావేదములు)	160	266	అమోహాయమహిమ	166
261	ధ్యానలక్షణము	161	267	ఉన్మనీఉత్పత్తిలక్షణము	166
262	(ధ్యానవేదములు)	161	268	వాదానుసంధానప్రభావము	167
263	సమాధిలక్షణము	162	269	సమాధిపితృయోగిలక్షణము	167
264	సంప్రజ్ఞాత సమాధి వేదములు.	163	270	ప్రచక్షాసలక్షణము	171





రాజయోగదీపికా

విషయసూచిక.



క్రమ సంఖ్య.	విషయములు.	పుట సంఖ్య.	క్రమ సంఖ్య.	విషయములు.	పుట సంఖ్య.
1	నిత్యానిర్వహణము	175	10	పంచకోశవిధము	178
2	ఇహముత్యార్థఫలభోగవిరామము	175	11	ఉపాధివికరణము	178
3	కమాదివట్కసంపత్తి	175	12	తనుత్రయవివరణము	179
4	ముముక్షుత్వము	176	13	పరబ్రహ్మైక్యలక్షణము	180
5	సద్గురులక్షణము	176	14	జీవునిత్రిమాన్వయంశము	180
6	సద్గురువునులక్రయించుటకు గాఢము	176	15	బ్రహ్మసద్వర్ణభోధము	181
7	గురుపదేశము	176	16	సగుణోపాసనాప్రయోజనము	182
8	బ్రహ్మోపదేశక్రమము	177	17	జీవన్ముక్తివిదేహము క్తస్థితి	183
9	తత్త్వరవివరణము	177	18	మహాధారధ్యానము	184



అవధూత లక్షణము.



- శ్లో. ఆశాపాశ వినిర్ముక్తో ఆదిమధ్యాప్తి నిర్మల
అనాదివసతే నిత్యం అకార స్తస్య లక్షణమ్. 1
- శ్లో. వాసనావర్జితం యేన విరూపంచ నిరామయమ్
వర్తమానో నివర్తంతే వకార స్తస్య లక్షణమ్. 2
- శ్లో. భూభీభూసర గాత్రంచ గతచింతా నిరామయమ్
ధ్యానధారణ నిర్ముక్తో భూకార స్తస్య లక్షణమ్. 3
- శ్లో. తత్త్వవేదా విచింతాని చిత్రచేష్టా వివర్జిత
తమోఽహంకార నిర్ముక్తో తకార స్తస్య లక్షణమ్. 4



శ్రీ

యోగాననవివరణము.

సంఖ్య. ఆసననామములు.

1 సిద్ధాసనము

2 పద్మాసనము

3 అర్ధపద్మాసనము

4 గోమూఖాసనము

5 వీరాసనము

6 స్వస్తికాసనము

7 భద్రాసనము

8 గోరక్షాసనము

9 సీతవివేకాసనము

10 ఉత్థితవివేకాసనము

11 సీరాసనము

12 తైమాసనము

13 వామకాఖాసనము

14 దక్షిణకాఖాసనము

15 వామపాదఅపానగమనాసనము

16 దక్షిణపాదఅపానగమనాసనము

17 ఉత్కటాసనము

18 ఉత్కటాసనము

19 బద్ధయోన్యాసనము

20 పవనముత్తాసనము

21 మర్ధ్వాకాసనము

22 ఉత్తానమర్ధ్వాకాసనము

23 వామపాదపవనముత్తాసనము

24 దక్షిణపాదపవనముత్తాసనము

25 గర్భాసనము

26 ప్రాణాసనము

ఆసనవివరణము

చానయోగప్రసిషేయం 20-వ 118-వ

151-వ పుటలు చూడఁడు.

21 పుట.

శినికలన చిత్తమును, ప్రాణమును, ఇంద్రియములును వశమగును. 66 పుట.

16 పుట.

16 పుట.

15 పుట.

25 పుట.

25 పుట.

} విశేషము అభివృద్ధియగును.

చిత్తశ్శాస్త్రము కలుగును.

29 పుట. 50 పుట. శినిశే వస్త్రికృత్యేయం వారు అనలంబించెదరు.

27 పుట. 151 పుట.

మలాశయమునందలి అపానవాయువు తొలగింను.

29 పుట.

} క్వాసములను ఇష్టప్రకారముగా సంవహించు నట్లు స్వాధీనముచేసికొనుట కనుకూలమైనది.

అలస్యమునెప్పటియగును. ఇంద్రియములకు కాంతికలుగును.

29 పుట.

27 అశ్వానాసనము

28 అశ్వానాసనము

29 సమానాసనము

30 తుక్కునాసనము

31 మత్స్యేంద్రాసనము

32 మత్స్యేంద్రాసనము

33 ద్విపాదశిరాసనము

34 ద్విపాదశిరాసనము

35 శైరావాసనము

36 తిట్టిభాసనము

37 సింహాసనము

38 అగ్రస్తానాసనము

39 వాచుత్కాగ్రస్తానాసనము

40 దక్షిణ అగ్రస్తానాసనము

41 కాచుదహవాసనము

42 గ్రన్థిచేదవాసనము

43 వాచుదక్రాసనము

44 దక్షిణదక్రాసనము

45 వాచుబాహ్వాసనము

46 దక్షిణబాహ్వాసనము

47 మత్స్యాసనము

48 పర్వతాసనము

49 ప్రాణాసనము

50 శోకలాసనము

51 అనన్తమర్దిరాసనము

52 భిక్షానాసనము

53 పుష్పచతానమాసనము

54 వాతాయనాసనము

55 కన్దకీరవాసనము

39 పుట.

27 పుట.

16 పుట.

17 పుట.

వశోలియువ్రతు అనుకూలమైనది.

30 పుట.

29 పుట.

35 పుట.

80 పుట.

వాక్చిగ్రన్థులు చేదనమగును.

మలశుద్ధిని, ఆనోగ్యమును కలుగజేయును.

80 పుట.

సినికి ప్రాణపాదాసనమనియు, వామార్థపద్మాసన మనియు పేర్లుకలవు. ఈ ఆసనము ఆభ్యాసముల మహాయోగకారకము. ఆసనసిద్ధియల కిచ్చు నీ యోగసనమునందుండటం కర్తవ్యము.

18 పుట.

ఈ ఆసనము వత్ససింతుకు సాధ్యము కాదు. కాలి బొటనవ్రేళ్లచే నాభిస్థానమునకు దిగువ నుండు కండమును పీడింపవలయును. దీని మలన పకల నాడులును శుద్ధియగును. అపాన వాయుజియును కల్లును. మృణ్మిలిసి శక్తి శీఘ్రముగ పేల్కొనును. మహమ్నా మూర్ధము శుద్ధియగును. ప్రాణవాయు

సంచారము క్రమముగ వగును. ఈ అసనము సభ్యపించుట మిగుల కష్టమును, సాధ్యము కానిదియు నని సంప్రదాయమే జింగిసవా ద. నెదరు.

56 పవనాసనము

57 నిశ్వాసాసనము

58 త్రిస్తమ్భాసనము

59 అర్ధపాదాసనము

60 పూర్ణపాదాసనము

61 వామపాదాసనము

62 దక్షిణపాదాసనము

63 కపాలాసనము

64 అర్ధవృక్షాసనము

65 ముక్తవాస్తవృక్షాసనము

66 హస్తవృక్షాసనము

67 ఏకపాదవృక్షాసనము

68 తాదాసనము

69 ఊర్ధ్వసంయుక్తపాదాసనము

70 ఊర్ధ్వపద్మాసనము

71 అధ్వాసనము

72 కేంద్రీకాసనము

73 కలభాసనము

74 ఉపధానాసనము

75 ఉష్టాసనము

76 భుజ్కాసనము

77 వామఅర్ధపాదాసనము

78 దక్షిణఅర్ధపాదాసనము

79 వామభుజాసనము

80 దక్షిణభుజాసనము

81 వామసిద్ధాసనము

82 దక్షిణసిద్ధాసనము

83 వామహస్తచతుష్కాసనము

84 దక్షిణహస్తచతుష్కాసనము

85 గరుడాసనము

86 ప్రాణవాసనము

87 ద్విపాదపార్శ్వాసనము

29 పుట.

ఇది కపాలాసనమునందు శ్లేదము. స్రాణాదంగా మాధ్యమికి అవశ్యక మైనది.

మీది కగయతుకు అనుమతమైనది.

గమనశక్తి వృద్ధియగును. బలము కలుగును. ఆంకలి దష్టు లణంగును.

కుణ్డలినీకత్తి మేలుకొనును. బతరాన్ని వృద్ధినించును. అనేకరోగములు నివర్తియగును.

మూలశరీరముగలవారు దీనిని అభ్యసించుటకలనలన అనోగ్యము గలుగును.

- 98 సూక్ష్మాసనము
99 వాచస్పతిసనము
100 దక్షిణానాసనము
101 దక్షిణానాసనము
102 వాచస్పతిసనము
103 వాచస్పతిసనము
104 వాచస్పతిసనము
105 దక్షిణానాసనము
106 వాచస్పతిసనము
107 వాచస్పతిసనము
108 వాచస్పతిసనము
109 వాచస్పతిసనము
110 దక్షిణానాసనము
111 దక్షిణానాసనము
112 వాచస్పతిసనము
113 వాచస్పతిసనము
114 యోగసనము
115 వాచస్పతిసనము
116 దక్షిణానాసనము
117 వాచస్పతిసనము
118 వాచస్పతిసనము
119 వాచస్పతిసనము
- 102 పుట.
వాచస్పతిసనమునందుండి శ్వాసము ఆధికముగా బయలుపడెను.
దక్షిణానాసనమునందుండి శ్వాసము ఆధికముగా బయలుపడెను.
మలాశయమునందలి అపానవాయువు మూర్ఛితమగును.
శ్వాసము నివృత్తియగును. అపానవాయువు యోగసనమునందుండి మృతమగును.
17 పుట.
38 పుట. దీనికి వస్తుల్యాసనమనియు పేరుకలదు.
19 పుట.
19 పుట. 38 పుట. ఇది దక్షిణానాసనమున శ్లేషము.
మలాశయమునందలి దోషములు అతిశీఘ్రములమున నివృత్తియగును. బద్ధకుష్ఠమును నీనర్తియగును.
16 పుట.
17 పుట.

120 భృతాసనము

మస్త్వప్తములు నివృత్తి యగును. ఇంద్రియము స్థలముకాదు. వాయువు క్రమముగ పంచరించును. కోగములు ఉత్పత్తికావు. జఠరాగ్ని ప్రతిష్ఠమగును. ఈ యాసనమును ఏ సమయమునందైనను ఆధ్వర్యింపవచ్చును. ధ్యానాభ్యాస మౌల్యము రాత్రియం దీయోపనముకనుండి ఆధ్వర్యింప వలయును. కనిశ్చేదమే వక్షాదాసనము.

121 దక్షిణాసనము

122 వాహాసనము

123 దక్షిణచతుర్థాంశపాదాసనము

124 వానుచతుర్థాంశపాదాసనము

125 దక్షిణపాదశిరాసనము

126 వానుపాదశిరాసనము

నిద్రానాశమగును. ఆలస్యము నివృత్తియగును. అపానవాయువు మారగతి యగును. వుణ్ణలినికత్తి ప్రతోధము (మేల్కొనుట) అగును. పుణ్ణోలియుద్రకు అనుకూలమైనది. శరీరమునకు బలముకలుగును. ఈ యాసనముల క్షేదమే ద్విపాదశిరాసనము.

127 లోలాసనము

27 పుట.

27 పుట.

ఉదాహరణ గ్రంథ నామములు.

1 బుద్ధులము	32 రుద్రయాచారము	62 సవాతన సిద్ధాంతము
2 కథనబుద్ధిపనివత్	33 బ్రహ్మజాతప్రము	63 సిద్ధసిద్ధాంతపద్ధతి
3 మాన్వాక్యోపనిషత్	34 శివసంహిత	64 గౌరక్షసంహిత
4 మునికోపనిషత్	35 శివామృతకల్పము	65 గౌరక్షశతకము
5 శైలికోపనిషత్	36 బ్రహ్మవిహారాన	66 వట్సుకినిరూపణము
6 బుద్ధికోపనిషత్	37 త్రిపురసాగ సముచ్చయము	67 యోగభాస్కరము
7 సృష్టావారణ్యకోపనిషత్	38 స్మృత్యురాణము	68 అమృతసిద్ధి
8 శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్	39 వారాయణసంహిత	69 అభియుక్తము
9 యోగశిఖోపనిషత్	40 వాయుసంహిత	70 యోగచంద్రిక
10 యోగతత్త్వోపనిషత్	41 మూలసంహిత	71 యోగచిన్తామణి
11 యోగచూడామణ్యుపనిషత్	42 పద్మపురాణము	72 యోగసారావళి
12 యోగకుబ్జబుద్ధిపనిషత్	43 కూర్మపురాణము	73 యోగతారావళి
13 వరాహోపనిషత్	44 లిస్సపురాణము	74 యోగబీజము
14 మైత్రాయణ్యుపనిషత్	45 బ్రహ్మైకపురాణము	75 అపరోక్షానుభూతి
15 దర్శనోపనిషత్	46 బ్రహ్మవైకర్తపురాణము	76 వాక్యముధ
16 మహాోపనిషత్	47 క్రిమిద్యాగవత్ పురాణము	77 శివయోగదీపిక
17 మహావారాయణోపనిషత్	48 విష్ణుపురాణము	78 హతశక్త్యైకము
18 కాణ్డిల్యోపనిషత్	49 గరుడ పురాణము	79 హతరత్నావళి
19 త్రిశిఖోపనిషత్	50 నాగదీయపురాణము	80 చందన్ముక్తిప్రకరణము
20 అన్నపూర్ణోపనిషత్	51 ఆదిత్య (సౌర) పురాణము	81 సిద్ధాంతసారావళి
21 ధ్యాననిష్ఠాపనిషత్	52 వాయుపురాణము	82 విచారసాగరము
22 ముక్తికోపనిషత్	53 పద్మకేక్వర పురాణము	83 పద్మావధూతము
23 అయణికోపనిషత్	54 మహాభారతము	84 మానసోల్లాసము
24 రాజయోగ రత్నాకరము	55 భగవద్గీత	85 కామదీపమహేశ్వర సంవాదము
25 మహస్మృతి	56 రుద్రగీత	86 దత్తాత్రేయము
26 పరాశరస్మృతి	57 యోగవాసిష్ఠము	87 మహర్షి మాతస్మయము
27 దక్షస్మృతి	58 పాతంజల యోగశాస్త్రము	88 వారాయణశ్శిరులు
28 యాజ్ఞవల్క్యస్మృతి	59 గౌతమస్మృతము	89 శురేశ్వరులు
29 యతిధర్మప్రకరణము	60 వ్యాసభాష్యము	90 జ్ఞానేశ్వరులు
30 విష్ణుధర్మము	61 రాజసిద్ధాంత రాజయోగము	91 శ్రీహనులు
31 మహాకాలయోగము		92 శ్రీధరులు
		93 మధుమాదనసరస్వతి.

శ్రీమద్విద్యారణ్యస్వామికృత బ్రహ్మవిదాశీర్వాదపద్ధతి.

శ్లో. హృదయ కమలమధ్యే నిర్విశేషం నిరీహం
హరిహర విభవేద్యం యోగిభిర్భావన గమ్యమ్,
జననమరణ భీతిభ్రంసి సచ్చిత్స్వరూపం
సకలభువనబీజం బ్రహ్మైతన్యమితి.

1. హిరణ్యగర్భాది స్థావరాస్తేషు శరీరేషు యదేకం చైతన్యమస్తి తదే
వాహమస్మితి దృఢజ్ఞానసిద్ధి ర్భూయాత్.

తా. చతుర్ముఖ బ్రహ్మమొదలు స్థావరమునఱకుఁ గల శరీరములయందు ఏ ఒకచైతన్య
మున్నదో, అదే నేను అనెడి దృఢజ్ఞానసిద్ధి కలుగునుగాక.

దృఢజ్ఞానము = సంకయ విపరీతములులేని జ్ఞానము.

2. లయ విశేష కషాయ రసాస్వాదేభ్యో రక్షితం మే చిత్త మవి ఘ్నం
బ్రహ్మరణ్యవస్థితం భూయాత్.

తా. లయ విశేష కషాయ రసాస్వాదముల వలననుండి రక్షింపఁబడిన నాచి త్తము విఘ్న
ములేనిదిగా బ్రహ్మమునందు నెలకొనునట్లుగుగాక.

లయము = తలఁగఁగము (సోమదితనము) చేఁగాని, నిద్రచేఁగాని, వృత్తిరహిత మైనది.

విశేషము = వృత్తిబహిర్యుఖ మగుట.

కషాయము = రాగాదిదోషములవలన బహిర్యుఖమైన సంస్కారము.

రసాస్వాదము = యోగి కే సమాధియందు విశేషమునలనఁ గలిగిన దుఃఖనివృత్తిచే ఏర్పాడం
దము కల్గుచున్నదో దాని యనుభవము.

మోదఁదెప్పిన నాలంగును నిర్వికల్పసమాధికి ప్రతిబంధకములు.

3. నిత్యనిర్వికారాస్కాద్విశేషయపరిపూర్ణ సచ్చిదానంద స్వప్రకాశ చిదేక
రస బ్రహ్మనుభవసిద్ధి ర్భూయాత్.

తా. నిత్యమై నిర్వికారమై అసుగమై అద్వితీయమై పరిపూర్ణమై సచ్చిదానందమై స్వప్రకా
శమై చిదేకరసమై యొప్పుబ్రహ్మనుభవసిద్ధి కలుగునుగాక.

స్వప్రకాశము = వేటికొకదానిచే ప్రకాశింపక తనయందే ప్రకాశము కలది.

విశేషముగా నున్న స్వరూపముగా గలది. తనయొక్క స్వరూపమైన జ్ఞానము
విస్తరించును.

4. అహమాదిదృశ్య విలక్షణాస్మ త్ప్రత్యయానుభూత ప్రత్యక్ చిన్మా
త్రానుభవసిద్ధి ర్భూయాత్.

తా. నేను మొదలగు దృశ్యములకు వేరుగా నేను అనెడి జ్ఞానముచేత అనుభవింపబడు
ప్రత్యక్ చిన్మాత్రానుభవసిద్ధి కలుగునుగాక.

దృశ్యము=కలదువస్తువు. ప్రత్యక్=అంతరము.

5. సజాతీయ విజాతీయ స్వగతభేదరహితాఖిల్లా సచ్చిదానందానుభవసిద్ధి
ర్భూయాత్.

తా. సజాతీయ విజాతీయ స్వగతభేదము లేని అఖండ సచ్చిదానందానుభవసిద్ధి కలు
గునుగాక.

సజాతీయము=తనకు తనజాతియందు గలభేదము. గోవునకు వేరొక గోవునలే.

విజాతీయము=తనకు వేరొక జాతియందుగల భేదము గోవునకు అత్తమునలే.

స్వగతభేదము=తనకు తన అవయవములయందుగల భేదము. గోవునకు కొమ్ములు కాళ్లు
మొదలగు వానినలే.

6. నిత్య ముద్ధ ముద్ధ ముద్ధ సత్య పరమానందాద్వితీయ బ్రహ్మానుభవ
సిద్ధి ర్భూయాత్.

తా. నిత్యమై శుద్ధమై ముద్ధమై ముద్ధమై సత్యమై పరమానందమై అద్వితీయమై యుండు
బ్రహ్మానుభవసిద్ధి కలుగునుగాక.

7. స్వగతాదిభేదరహిత సచ్చిదానందలక్షణబ్రహ్మభిన్నకూటస్థ ప్రత్యక్
స్వరూప సర్వసాక్షి చిద్రూపానుభవసిద్ధి ర్భూయాత్.

తా. స్వగతాదిభేదములేని సచ్చిదానందలక్షణ బ్రహ్మభిన్నకూటస్థ ప్రత్యక్ స్వరూ
ప సర్వసాక్షియైన చిద్రూపానుభవసిద్ధి కలుగునుగాక.

బ్రహ్మభిన్నము=బ్రహ్మమునకు వేరుగానిది. కూటస్థుడు=నిర్వికారి, నిశ్చలుడు.

8. స్వాత్మనోఽన్యత్వేన ప్రతిభాతం సకలం సాత్మ్య జగత్ స్వావిద్యా
విలసితత్వేన స్వానన్యత్వాత్ స్వాత్మమాత్రమిత్య ద్వితీయ బ్రహ్మాత్మానుభవ
సిద్ధి ర్భూయాత్.

తా. తనయొక్క అత్మకు వేరుగా సకలసాత్మ్యమైన జగమును, తనయొక్క అవిద్యచేత
ప్రకేతయనట్టి స్థితివలన తన కన్యముగాకుండు తన అత్మమాత్రమే యనెడి అద్వితీయ బ్రహ్మాత్మా
నుభవసిద్ధి కలుగునుగాక.

సాత్త్వికము-సాక్షివలనఁ దెలియఁబడును.

9. అసంభావనా విపరీతభావనా రహితత్వేన కరతలామలక వదహం బ్రహ్మైస్త్రిత్య ప్రతిబధ్నాఽపరోక్షబ్రహ్మత్వసాక్షాత్కారో దృఢీభూయాత్

తా. అసంభావనయు విపరీతభావనయు లేని స్థితిగా కరతలామలకమువలె చేను బ్రహ్మ చునెడి ప్రతిబంధములేని అపరోక్షబ్రహ్మత్వ సాక్షాత్కారము దృఢమగునుగాక.

అసంభావన=సంకలనము.

విపరీతభావన=వ్యతిరేకము.

10. యో బ్రహ్మది ప్రమృ పర్యస్తానాం సర్వేషాం ప్రాణీనాం జేహమధ్యే తత్తద్దేహసాక్షి త్వేన భాసమానః పరిపూర్ణాత్మాస్తీ సోఽయం పరమాత్మా కేవలం ముముక్షోః పురుషస్య మే స్వరూప మిత్యేవం యాపాత్మ సాక్షాత్కారో దృఢీ భూయాత్.

తా. బ్రహ్మమొదలు స్థావరమునఱకుగల సకలజీవులయొక్క జేహమధ్యమునందు ఆయా జేహ సాక్షిత్వముగా ప్రకాశించు ఏ పరిపూర్ణాత్మ కలనో, అట్టి ఈ పరమాత్మ కేవలము ముముక్షు పురుషుఁడైన నాయొక్క స్వరూపమే యనెడి అత్య సాక్షాత్కారస్థితి నాకు దృఢ మగును గాక.

11. ఇదం సర్వమాత్మైవ ప్రతీయమానం తు రూపరసాదికం జగన్మాయామయం న త్వేతద్వస్తుతోఽస్తీతి తత్త్వనిశ్చయో మే దృఢీభూయాత్.

తా. ఈ సకలప్రపంచమును అత్యయే; కనఁబడునట్టి రూపరసాదిజగము మాయయే; ఇది వాస్తవముగా లేదు. అనెడి తత్త్వనిశ్చయము నాకు దృఢమగును గాక.

12. వాసనాశ్చ మనోనాశ తత్త్వజ్ఞానా భ్యాసవశాత్ జ్ఞానరతౌ తపస్సిద్ధిః సర్వసమత్వం దుఃఖనివృత్తిః సుఖావిర్భావ ఇత్యేత శ్చష్ట ప్రయోజనసిద్ధి ర్భూయాత్.

తా. వాసనా నాశమువలనను, మనోనాశమువలనను, తత్త్వజ్ఞానాభ్యాసము వలనను, (కలిగిన) జ్ఞానరతు, తపస్సిద్ధి, సర్వసమత్వము, దుఃఖనివృత్తి, సుఖావిర్భావము, అనునీ ఆయిదు ప్రయోజనములయొక్క సిద్ధి కలుగునుగాక.

వాసన=దృఢభావనచే ముందు వెనుక అనుట నేదియు నాలోచింపక కలుగునట్టి క్రోధము మొదలగు వృత్తి కాకణ మైన చిత్తము యొక్క మాత్మ స్వరూపమైన సంస్కారము. ఇది శుద్ధమనియు, అశుద్ధమనియు చెందువిధములు. డంబము, అహంకారము, మొదలగు దుష్టణము లైన అమరసంపద అశుద్ధవాసన ఇదే అశుభవాసన యనియు, మలినవాసనయనియు వేర్కొనఁబడును. లోకవాసన, కార్యవాసన, దేహవాసన అను రీతిమాఁడును మలినవాసనయం దణఁగును. మీఁదఁ జెప్పినవానికి అన్యమగు జ్ఞానసాధన

మైన దైవీసంపద శుభవాసన యనబడును. ఇది శుభవాసన యని పేర్కొనబడును. జ్ఞానరక్షాసంశయ వివరీతాదులులేవి, (అనగా బాధింపబడని రక్షిత మైన) జ్ఞానము. దీనిని 29 వ వాక్యముచుండు గనందగును. విస్తరముగా దెలియఁగోరువారు శీవస్మృతి చివరము 4 వ ప్రకరణమున గనందగును.

తపస్సిద్ధి=తపస్సు అనగా—మనస్సు యొక్కయు, ఇంద్రియముల యొక్కయు, ఏకాగ్రయోగ భూమికలు. వీనియొక్క సిద్ధి తపస్సిద్ధి యనబడును. తత్త్వజ్ఞానమునకు ముం దటిమూఁడు భూమికలకును తపస్సుయొక్క స్థితి కలదనుటచేత, నిర్వికల్ప సమాధి స్వరూప మైన అయిదవ భూమికయొడలు మూఁడుభూమికలకును తపస్సిద్ధి కలదనుట స్వతస్సిద్ధము సుర్యసమత్వము=కలహస్వరూపమును, నింగాస్వరూపమునైనవి సువాదము లేకుండుట. దుఃఖవిచ్ఛిత్తి=అవిద్యాది పంచశక్తిములు లేకుండుట.

గుణావిర్భాసము=జ్ఞానరక్ష మొదలగు నాలుగు సిద్ధులును తనకుఁ గలిగియున్నను కాని యందు తన కేవిధ మైన సంబంధమును లేకుండుట.

18. మైత్రీ కరుణా ముదితోపేక్షేతి సద్వాసనాపాటవేన రాగాది దుర్వాసనాయయః సమ్యగ్భూయాత్.

తా. మైత్రీ, కరుణ, ముదిత, ఉపేక్ష, అనెడి శుభవాసనయొక్క దృఢాభ్యాసము వలన రాగాది మలినవాసనావాకము చక్కగాఁ గలుగును గాక.

మైత్రీ=సమీపభావమునందుఁ గలుగ్నేహము.

కరుణ=దీనులయందుఁగల దయ.

ముదిత=సత్కార్యములు చేయువారియందుఁ గల సంతోషము.

ఉపేక్ష=దుర్మార్గులయందు తృణమువలె ప్రియఁడైప్రియములు లేకుండుట.

14. నిరస్తరాత్మాను సంధానవశా న్మనసో వృత్తిరూపపరిణామ పరిత్యాగేన నిరుద్ధతా కారేణాత్మపరిణామో దృఢీభూయాత్.

తా. సదా ఆత్మాను సంధానము చేయుటవలన, మనస్సునకు వృత్తిస్వరూప పరిణామము నివృత్తియగుటచే నిశోధింపబడినట్టి స్థితిస్వరూపమైన, ఆత్మపరిణామము దృఢమగునుగాక.

వృత్తి=అనగా, జ్ఞానము, ఇది ప్రమాణము, విషయము, వికల్పము, నిద్ర, స్మృతి, అని అందు విధములు దీనిని విస్తరముగా పాఠంజల యోగశాస్త్రము 1 పాదము 6-7-8 సూత్రములయందుఁ గనందగును.

15. శమాదిపూర్వక శ్రవణ మనన నిదిధ్యాపనాభ్యాసబలా ద్విషయా సక్తేః ప్రజ్ఞామాన్యం కుతరోఽవివర్యయదురాగ్రహ క్షేతి వర్తమాన ప్రతి బన్ధ చతుష్టయ నివృత్తిద్వారా అప్రతిబన్ధ్యాపరోక్షబ్రహ్మ సాక్షాత్కారో దృఢీభూయాత్.

తా. శమాదిచక్రానంపత్తిని మున్నుగా గల్గిన క్రమము మననము నిదిధ్యాసనముల యొక్క అభ్యాసబలమువలన విషయానుక్తి ప్రజ్ఞామాంద్యము తుల్యము విషయము దుర్లభము అను నీవర్తమాన ప్రతిబంధము నాలంగింటియొక్క నిష్పత్తివలన ప్రతిబంధముగని అహోక్షప్రమా సాక్షాత్కారము దృఢమగును గాక.

విషయానుక్తి = చిత్తమునకు విషయములతో గలుగు కోరిక.

బుద్ధిమాంద్యము = బుద్ధికి గ్రహభాగపటుత్వము లేకుండుట.

తుల్యము = తుల్యత్వము కలవాఁ డగుటలే ప్రాప్త్యములను కలుగా కల్పించుట.

విషయమునుగాగ్రహము = అత్యుక్త దృశ్యాది భవ్యములతోఁ గూడినదనెడి విషయమృత్తి జ్ఞానముచేత కావచ్చునట్లును సాధింపవలయు నని యుక్తి లేక మాతముచేయుట. మీఁద జెప్పిన నాలుగును శమాదిచక్రాముచేతను, క్రమగాని క్రయముచేతను నిష్పత్తి యగునని చెప్పఁబడినది.

16. ఉపక్రమాది బహువిధలితై రశేషవేదాంతానా మన్వైతే బ్రహ్మణి తాత్పర్యావధారణా దృశ్యేభూయాత్.

తా. ఉపక్రమము మొదలగు అబులింగములచేరి సకలమైన ఉపనిషత్తులకు అదైవత బ్రహ్మమునందు తాత్పర్యనిశ్చయముచేయుట దృఢముగా కలుగును గాక.

ఉపక్రమము మొదలగు వడ్విధలింగములను విచారసాగరమునందు విస్తరముగాఁ గనం దగును.

17. శ్రీగురుముఖా య్యతస్యాఽద్వితీయవస్తువో వేదాంతానుగుణయుక్తిభి రననరత మనుచింతనం భూయాత్.

తా. శ్రీగురుముఖముగా వినినట్టి అదైవవస్తువును వేదాంతమున కనుగుణమైన యుక్తులచేత సదా చింతించుట కలుగును గాక.

18. విజాతీయదేహాది ప్రత్యయానస్తరిత సజాతీయ సచ్చిదానన్దాత్మ ప్రత్యయప్రవాహో నిరస్తరం భూయాత్.

తా. విజాతీయదేహాదిప్రత్యయము (జ్ఞానము) యొక్క అంతరితమైన సజాతీయసచ్చిదానందాత్మయొక్క జ్ఞానము సర్వకాల సర్వావస్థలయందును కలుగును గాక.

అంతరితము = తనకంటె వేరైనవస్తువు కలదనెడి జ్ఞానము లేకుండుట. అనగా, తనకంటె వేరైనవస్తువు కలదని మధ్యకాఁమునందు తోఁపకుండుట.

19. అసంగోహం చిదాత్మాహమితి ప్రత్యగాత్మని నివేళితే వృత్తిరహితే సంస్కారభేదమాత్రతయా సూక్ష్మరూపేణావస్థితేచిత్తే ఆత్మనః స్వరూపభూత పరమానందో నిరస్తరం సమ్యగ్ గావిర్భూయాత్.

గా. నేను ఆనందము, నేను చిదాత్మ, అనెడి ప్రత్యగాత్మయం దుంపబడిన వృత్తి గలిగి యింకా భేదమాత్రముగను, సూక్ష్మప్రమాపముగను, నెలకొనియుండు చిత్తమునందు, ఆత్మమును, స్వరూపభూత మైన పరమానందము, నిరంతరము చక్కగా ప్రకాశించును గాక.

అని గాఢము = మొదట పరియఁగూడనిదిగా చూచుచున్న ఒకవస్తువు అని గాఢము అని పేరు.

20. అహ మాత్మా సాక్షి కేవలచిన్తాత్రస్యసూచో నాజ్ఞానం తత్కాన్త్యూచ కౌతు నిత్య శుద్ధ బుద్ధ ముక్త సత్య పరమానందాద్వయః బ్రహ్మైవాహ మస్మి త్యేదేనావస్థానస్సమాధి రస్తస్సమాధినా దృష్టి శ్యవివేకే బహిఃసమా ధినా బ్రహ్మస్సద్వివేకే చ దృష్టే జ్ఞాతే తేన వివేకద్వయేనాయం విగాహిత దేహ భిమానో విజ్ఞాత మాత్మతత్త్వశ్చ సదాభూయాత్.

గా. నేను ఆత్మ, నేను సాక్షి, నేను కేవలచిన్తాత్రుడను, అజ్ఞానమును దాని కాన్త్యమును నాకు లేదు. మతీయు నిత్యమై శుద్ధమై బుద్ధమై ముక్తమై పరమానందాద్వయపరబ్రహ్మమై నేనున్నాఁడను; అనెడి అతేదముగా (మనస్సు) నెలకొనుట సమాధి. ఆంతరసమాధిచేత దృష్టి శ్యవివేకమును, బాహ్యసమాధిచేత బ్రహ్మస్సద్వివేకమును, దృశ్యముగాఁ దెలియఁబడినప్పుడు ఆ రెండువివేకములచేతను నీడు దేహభిమానము లేనివాఁడుగను, ఆత్మతత్త్వమును తెలిసికొనిన వాఁడుగను, నిరంతర ముండును గాక.

21. దేహ దృహిః సకలనామరూపాత్మకేషు వస్తువ్యసీ సర్పధారాదిషు రజ్జురివ న్యాత్మః సచ్చిదానందలక్షణో యః పరమాత్మా స ఏవ పరశ జ్ఞేనోచ్యతే. అస్తరహమాదిదృశ్యవిలక్షణోఽన్తర్మృత్యుయాలమ్బనభూతః ప్రత్యక్ చిన్తాత్ర రూపః సాక్ష్యాభ్యో యో జీవాత్మా స ఏవావరణజ్ఞో నోచ్యతే. పరశ్చాసా వపరశ్చేత్ర పరావరః ప్రత్యగభిన్నః పరమాత్మా స ఏవ మస్తర్భహిః పరరూ పేణావరరూపేణ చావస్థితే పరమార్థతః పరావరవిభాగరహితే ప్రత్యగ భిన్నే పరావరే బ్రహ్మణి త్వం వాహమస్మి భగవో దేవ తేనాంవా త్వమసీతి శ్రుత్యనుసారేణాహం బ్రహ్మస్మి బ్రహ్మైవాహమస్మితి వ్యతిహారేణావైకైకరస త్వేన సాక్షాత్కృతే సతి తేన పరావరబ్రహ్మ సాక్షాత్కారేణాస్య పరావర బ్రహ్మసాక్షా త్కృతవతో మమ హృదయగ్రన్థిభేదః సర్వసంశయనివృత్తిః సర్వ కర్మక్షయరూపః పరమపురుషార్థః సమ్యగావిర్భూయాత్.

తా. శరీరమునకు బయట నకలమైన వామరూపాత్మక వస్తువుల యందును, స్వయము, ధాగ మొదలగువానియందు దారమువలె, వ్యాపించియున్నట్టి సచ్చిదానందసహస్ర యోగియో, అదే పరము, అని చెప్పబడుచున్నది. తోపల నేను మొదలగు దృశ్యవిలుక్షణమైన నేను అనెడి ప్రత్యయముయొక్క సంబంధముతోఁ గూడినట్టి ప్రతిష్ఠాచిహ్నతెప్పదూపమైన సాక్షి అనెడి పేరుగల తేవాత్మ యెదియో, అది అవతము, అని చెప్పబడుచున్నది. పరమే తిగల చునుట చేత పరావర మనునది ప్రత్యగభిన్న పరమాత్మ నుని యెఱుంగునది. అనియే లోపలను బయటను పరరూపముగను అవరరూపముగను నుండునదియును, పరమాత్మముగా పరావరవిభాగము లేనిదిగను నుండునట్టి ప్రత్యగభిన్న పరావరబ్రహ్మము. “ యగంతః ధా దేవుఁడా ! నీవే నేను, నేనే నీవు ”, అనెడి ప్రత్యుక్తమైన నీవే బ్రహ్మము, బ్రహ్మమే నేను, అనెడి వ్యతిహరముచేత అఖండైకరసముగా సాక్షాత్కరింపబడి నప్పుడు ఆ పరావరబ్రహ్మ సాక్షాత్కారముచేత ఈ పరావరబ్రహ్మ సాక్షాత్కారము చేయించెడి వాకు హృదయగ్రన్థిభేదమును సర్వసంశయనివృత్తియును, నకల కర్మక్షయ స్వరూపమును, అయిన పరమ పురుషార్థము చక్కఁగా ప్రకాశమగునుగాక.

వ్యతిహారము = 21 ప్రాతభావము.

22. అహంకారాత్మనో లెకత్వ భ్రమనివృత్తిరూపోఽయో గ్రన్థిభేదో దృశ్యభూయాత్.

తా. అహంకారము, ఆత్మ, అను నీకుండును ఒక్కటే అనెడి భ్రమను నివృత్తింపించు నట్టి ఈ గ్రంథిభేదము దృశ్య మగును గాక.

23. ఆత్మా దేహాదివ్యతిరిక్తోన వా; వ్యతిరిక్తత్వేఽపి కర్తృత్వాదిధర్మయోగీన వా; అకర్తృత్వేఽపి తస్య బ్రహ్మణోఽభేదోఽస్తి వా న వా; అభేదేఽపి తస్మానం కర్మాదిసహితం ముక్తిసాధనం కేవలం వా; కేవలేఽపి ఆత్మా సాక్షి వా కర్తా వా; సాక్షి త్వేష్యస్య బ్రహ్మత్వమస్తి వా న వా; బ్రహ్మత్వేఽపి తచ్చక్షణ్య వేదితుం శక్యం వా న వా; శిష్యత్వేఽపి తద్వేదనమాత్రేణ ముక్తి రస్తి వా న వా; మమ పరమార్థతో బ్రహ్మత్వమస్తి వా న వా; బ్రహ్మత్వేఽపి తాదృగ్రూపం మమ సాక్షాత్కృతం వా న వా; సాక్షాత్కృతోఽపి ఇతః పరం కర్తవ్యమస్తి వా న వా; కర్తవ్యాభివేదసి ఇదానీం నమ నన్మక్త త్వమస్తి వా న వా; జీవన్ముక్తిత్వేఽపి వరమానదేహపాతాన పరం విదేహ ముక్తి ర్భవిష్యతి వా న వా; తత్ప్రాప్తవపి కాలాంతేషు పునర్జన్మ భవిష్యతి వా న వా; ఇత్యాది సర్వసంశయనివృత్తి ర్భూయాత్.

తా. ఆత్మ, దేహములకంటె వేఱైనదా? కాదా? వేఱైనదిగ నుండునెడల కర్తృత్వాదిధర్మసంబంధము కలదా? కాదా? కర్తృత్వము లేనిదిగా నుండినను దానికిని బ్రహ్మమునకును

అశేదమున్నదా? లేదా? అశేద ముండినను దానియొక్క స్వభావము కర్మాదులతోఁ గూడినదై యుండు సాధ్యమైనదా? అట్లుగాఁగ ప్రత్యేకముగా నెవను యుక్తికి సాధనమా? ప్రత్యేకముగా నుండు అట్లు సాక్షియా? కర్తయా? సాక్షిలే ముండినను వివిధ ప్రహేత్యము కలదా? లేదా? ప్రహేత్యము దీరకు అజ్ఞానముచేతనే తెలిసికొనదగినదా? తెలిసికొనుటకు సాధ్యముకానిదా? అట్లుకనుటకు సాధ్యమైనను ఆ తెలివిమూలముచేతనే ముక్తికలదా? లేదా? నాకు భక్త్యాభిముఖముగా ప్రహేత్యము కలదా? లేదా? బ్రహ్మత్వము కలదియైనను తన స్వరూపము నాకు సాక్షాత్కారము కలుగదా? కాదా? సాక్షాత్కారమైనను వివిధంబు చేతుకర్తవ్యము కలదా? లేదా? కర్తవ్యము లేకపోయినను ఇవ్వుడు నాకు జీవన్ముక్తి కలదా? లేదా? జీవన్ముక్తి కలదైనను వందనూతనము నయిమిగాదని దేహముక్తి కలుగదా? కలదా? అది లభించినను కాలాంతరములందును మరల జన్మము కలుగదా? కలుగదా? అను నీమొదలగు సకల సంశయములయొక్క నిశ్చయితి కలుగదు గాక.

24. ఆనారథ్యానా మాగామిజన్త హేతునా మనేకకోటి జన్మాన్జితానాం ప్రాశస్త్యవ్యతిరిక్తానాం సచ్చితకర్తృగాం నివృత్తిరూపః పరమపురుషార్థః సమ్యక్సాధ్యాయాత్.

తా. అనిష్ఠింపనిదియును, కారణజన్తములకు కారణమైనవియును, అనేకకోటి జన్మములయందు సంపాదించబడినవియును, ప్రారథ్యకర్తృములకు చేతైనవియును అగు సంవిత్కర్తృములయొక్క నిశ్చయితిరూపపరమ పురుషార్థము చక్కగా కలుగునుగాక.

25. యశ్చాన్తా ననైకబోధస్య బ్రహ్మహమస్మితి బ్రహ్మత్వానుభవ మాత్ర పర్యవసానే బుద్ధిర్నిరస్తరం భూయాత్.

తా. ఎది పూర్ణానందైకబోధమా ఆ ప్రహేత్యము నేను ఆ నెడి బ్రహ్మత్వానుభవమాత్ర నిశ్చయమునందు బుద్ధి యుల్లభ్యుడు నుండునుగాక.

26. యస్మిన్కాలే ద్వైతభావః నాస్తి నిద్రాపి నాగచ్ఛతి తస్మిన్కాలే శివపరభ్యమానం యత్సుఖమస్తి స బ్రహ్మవర్త ఇతి బ్రహ్మనద్రానుభవసిద్ధిర్నిరస్తరం భూయాత్.

తా. ఏ కాలమునందు ద్వైతము గోచరించుటలేదో, నిద్రయురాదో, ఆ కాలమునందు శివయోగదుఃఖి సుఖ మేదికలదో, అది బ్రహ్మనందము అనెడి బ్రహ్మనందానుభవసిద్ధి సర్వదా కలుగునుగాక.

27. మనోవ్యాపారాభావసమయే యత్సుఖం భావతే తత్సుఖ మాత్మ స్వరూప మిత్యాత్మనిశ్చయః సమ్యక్సాధ్యాయాత్.

తా. మనోవ్యాపారము లేని సమయమునందు ఏ సుఖము గోచరించునో, ఆ సుఖము నిశ్చయమునందు నిశ్చయము లభ్యుడు కలుగనుగాక.

28. స్వస్వప్నః స్వాతిరేకేణ యథా నాస్తి తద్దేవ జాగ్రదపి స్వాతిరేకేణ నాస్తిత్వాఽద్వితీయాత్మానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

తా. తనయొక్క స్వప్నము తనకు వేరుగా నట్లులేదో, అట్లే జాగ్రమును తనకు వేరుగా లేదనెడి అద్వితీయాత్మానుభవము చక్కగా గలుగుగాక.

29. వాసనాశయమానోవాశాభ్యాం నిర్వాసనం వృత్తిశూన్యే చిత్తే సంశయవిపర్యయదోషద్వయాఽభావేన ప్రతిబద్ధాభావా చుత్పన్నం తత్త్వజ్ఞాన మబాధితత్వేన సురక్షితం భూయాత్.

తా. వాసనాశయము, మనోవాశము అను సంశయము, వాసనలేక వృత్తిశూన్యమైన చిత్తమునందు సందియము, విపర్యయము అను దోషములు లేందును లేనందునలన ప్రతిబంధము కలుగమిలేక బుట్టిన తత్త్వజ్ఞానము బాధింపబడకుండునట్లు చక్కగా రక్షింపబడినది యగుగాక.

30. పశ్చిమ్యాదిభూమిత్రయరూపాయాం జీవన్ముక్తే సంపాద్యమానాయాం వైత్వతాభానాభావేన సంశయ విపర్యయ ప్రసంగాభావా చుత్పన్నం తత్త్వజ్ఞాన మబాధితత్వేన సురక్షితం భూయాత్.

తా. ఆయును మొదలు మూడుభూమికలయొక్క స్వరూపమైన జీవన్ముక్తి లభించునప్పుడు దైవతము గోచరింపమిలే సంశయ విపర్యయ ప్రసంగములేనందునలన కలిగినట్టి తత్త్వజ్ఞానము బాధింపబడనియట్లు చక్కగా రక్షింపబడినది యగుగాక.

31. స్వప్నే స్థూలశరీరాభావేపి యస్మిన్ జాగ్రదాద్యనస్తాచతుష్టయో యశ్చిద్రూపాత్తా మనీషూత్రమివానుస్మృతతయా నిర్దేశం భావతే సచ్చిద్రూపాత్తైవాహమస్మిత్యశరీరత్రయం నాహమస్మిత్యస్వయన్వతిరేకాభ్యాం శరీరత్రయస్య వ్యావృత్తిం తత్సాక్షి వైతన్యస్యానువృత్తిం చ పశ్యతో మమ శరీరత్రయవ్యతిరిక్తిత్వానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

తా. స్వప్నమునందు స్థూలశరీరము కనబడకపోయినను ఈ జాగ్రముమొదలగు నాల్గు అవస్థలలో ఏ చిత్స్వరూపమైన అర్థ మణులయందు దారమునలే ఎల్లపుడును కనబడుచున్నదో, ఆ చిత్స్వరూపమైన అర్థయే నేను; శరీరత్రయములు నేను కాను; అనిెడి అన్వయవ్యతిరేకముల చేత త్రివిధశరీరములయొక్క వ్యావృత్తి (లేకుండుట) యును, దాని పాక్షిచైతన్యముయొక్క అనువృత్తియు నిశ్చయమును, చూచుచుండు నాకు, శరీరత్రయములయొక్క స్వతిరేక కలుపడిన సాక్షియొక్క అనుభవము చక్కగా బయలుపడును గాక.

32. భగవత్ కరమేశ్వర ప్రతిపూర్వక భజనో మమోపర్యనుగ్రహం భగవాన్ వాసుదేవ ఆత్మభావస్థ సర్వ వివేకహవేణ భక్తప్రసాది

స్నేహసిక్తేన మద్భావనాభిలషేకవాసాదితేన బ్రహ్మచర్యాదిసాధన సంస్కారవత్ప్రజ్ఞానర్థినా విరక్తావ్యుత్తరణాదికరణేన విషయవ్యావృత్తచిత్తరాగద్వేషాః కలిగివాతాపసరకణ్ఠేన నిత్యప్రవృత్తైకాగ్ర్య భ్యానజనితసమ్యుద్భవనభాస్వతా జ్ఞానదీపేన అజ్ఞానజమవివేకహో జాతా మిథ్యాప్రత్యయరూపః మోహాంధకారం తమోనాశయత్విత్వాశీర్షిరస్తరం భూయాత్.

తా. భగవండుడైన పరమేశ్వరుని ప్రతిపూర్వకముగా భజించునట్టివాడైన నాయందు అనుగ్రహించుచున్న తము భగవండుడైన వాసుదేవుడు అత్తప్రీతిగా మంగునట్టి వివేకస్వరూపమైన ప్రతిప్రసాదస్నేహము శైలము, కలన తడువఁబడినదియును, నాయొక్క భావనయనెడి అభినివేశ నాయువుచేరి ప్రేరేపింపఁబడినదియును, బ్రహ్మచర్యాదసాధనసంస్కారముగల తెలివియనెడి వత్తి గలదియును, విరక్తిగల అంతఃకరణము అధారముగాగల విషయములనుండి వేరువడిన చిత్తమనెడి రాగద్వేషాదులచే కలకటాయనట్టి గాలిలేని ప్రవిచయందుండునట్టిదియు సద్బ్రహ్మర్థియనట్టిదియు నగు ఏకాగ్రస్థితిచే, భ్యానమునలన పుట్టిన సమ్యుద్భవమునెడి ప్రకాశముకల జ్ఞానదీపముచేత, అజ్ఞానమునలన గల్గినదియును, అనివేకముచే బుట్టినదియును అగు మిథ్యాజ్ఞానస్వరూప మైన మోహం భాగమైన చీకటి వాశమును గాత, అను ఆశీర్వాదము నిగంతరము కల్గునుగాక.

33. పరమేశ్వరం ప్రీతిపూర్వకం భజన్తో భక్తా యేనబుద్ధియోగేన సమ్యుద్భవం లభ్యతే నాత్మభూతం భగవత్తం పరమేశ్వర మాత్మత్వేనోపయోగి ప్రతిపద్యతే తం బుద్ధియోగం భగవాన్ వాసుదేవో మే దదాత్విత్వాశీర్షిరస్తరం భూయాత్.

తా. పరమేశ్వరుని ప్రీతితో భజించుచున్నట్లు ఏ శ్రేష్ఠమైన దగ్గునమే లభ్యముగాగల బుద్ధి (జ్ఞాన), యోగముచేత అత్తస్వరూప మైనభగవంతుఁ డగు పరమేశ్వరుని అత్తమాత్రముగా (గ్రహించి) పొందుచున్నావో; (అనగా ఎఱుంగుచున్నావో), అట్టి బుద్ధియోగమును భగవంతుఁ డైన వాసుదేవుఁ డొసంగును గాత; అనెడి మంగరొకాననము సర్వకలమును కలుగును గాక.

34. అసంగోఽహం చిదాత్మాహమితి ప్రత్యగాత్మని నివేశితే వృత్తిరహితే సంస్కార శేషమాత్రతయా సూక్ష్మరూపేణావస్థితే చిత్తే అత్తనః స్వరూప భూతపరమానందో నిరస్తరం సమ్యగావిర్భూయాత్.

తా. నేను అసంగుడను, నేను చిదాత్మ, అనెడి ప్రత్యగాత్మయందు ప్రవేశింపఁబడిన వృత్తిరహిత స్థానదియై, సంస్కార శేషమాత్రత్వముగను సూక్ష్మస్వరూపముగను నెలకొనియుండు చిత్తమునందు, అత్తయొక్క స్వరూపభూతి మైన పరమానందము ఎల్లప్పుడును కలెక్కఁగా బ్రకాశమగునుగాక.

35. వికారమస్తరేణ స్వాధ్యస్తం సర్వం సాక్షాదవ్యవధానేన స్వరూపాభేదేనేక్ష్యతే పశ్యంతీతి సాక్ష్యనుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

తా. వికారహితమైన తనయందు అధ్యస్తమైన సర్వమును సాక్షాత్తుగా చూచుచునే స్వరూపాభేదముగా తలంపఁబడుచున్నదియు చూడఁబడుచున్నదియు అగు సాక్ష్యమభవము చక్కఁగా కలుగునుగాక.

36. దేహేంద్రియాది సంపదావధాన కర్తేన చిద్రూప ఇతి చిదాత్మానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

తా. దేహేంద్రియాది గరుస్తవదమును ప్రకాశించు జేయునట్టిదగుటచే, చిత్స్వరూపమనది చిదాత్మానుభవము లేనఁగాఁ గలుగునుగాక.

37. ఆత్మని కదాచి ద్రియత్వభావేన పరమప్రేమాస్పదత్వేన చ ఆత్మాపరమానందరూప ఇత్యాసద్వాత్మానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

తా. ఆత్మయందు ఒకప్పుడును అపఃపశ్యము లేనందుచేతను, ఉత్తమమైన ప్రియమునకు స్థానభూతమై యుండుటచేతను, అట్లే పరమానంద స్వరూపమనది ఆనందాత్మానుభవము చక్కఁగా కలుగునుగాక.

38. ఆత్మరూపస్య విస్వస్య భూతావైతస్యస్య సన్నిధేర్విना కదాచి ద్భావాభావాద్భావాద్భావసాత్త్వా సర్వగత ఇతి సర్వగతాత్మానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

తా. ఆ ప్రకాశస్వరూపమైన ప్రపంచము, ప్రకాశస్వరూపమైన వైతన్యముయొక్క సాన్నిధ్యములేక ఒకప్పుడును ప్రకాశించుటలేదు గనుక, ప్రకాశస్వరూపమైన ఆత్మ, సమస్తమునందున్నదనెడి సమస్తమునందుండు అత్మానుభవము చక్కఁగాఁ గలుగునుగాక.

39. అసజ్జడ దుఃఖాత్మకాఽహంకారాదిభ్యో విలక్షణతయా ప్రాతికూల్యేన సత్యజ్ఞానానంద రూపేణ చిత్తిః ప్రకాశక ఇతి ప్రత్యగాత్మానుభవసిద్ధి ర్భూయాత్.

తా. అసజ్జడమును బడమును దుఃఖమును అగు అహంకారాదులకంటె విలక్షణమైయుండు సజ్జిదానికి ప్రతికూలస్థితిచే సత్యమును జ్ఞానమును ఆనందమును స్వరూపముగాఁగల చిదాత్మ ప్రకాశమగు ననెడి ప్రత్యగాత్మానుభవసిద్ధి కలుగునుగాక.

40. పశ్యద్భాసమానస్య బడస్య ప్రథమో భాసమానావైతన్యమేవ వాస్తవం రూప మితి నిశ్చిత్య బడ ముపేక్ష్య చిన్మాత్రమేవ చిత్తం నిరస్తరం భూయాత్.

తా. తర్వాత గోచరించునట్టి జడమునకు పూర్వము గోచరించు వైరిస్వమే, వాస్తవ స్వరూపమని నిశ్చయించి, జడమును ఉపేక్షించి, చిత్తాత్రమే యని చిత్తము నిరంతరమగును గాక.

41. సర్వాణ్యేతాని ప్రజ్ఞానస్య నామధేయాని భవంతీతి వాక్యేన దేహేంద్రియాది సాక్షిరూపా యత్ప్రజ్ఞానం త్వంక దాథరూపానిష్ఠితం తదేవైవ బ్రహ్మేత్యాది వాక్యేన జగత్కారణతయా నిష్ఠితం ఓర్వబ్రహ్మ న చాకాయో రీషదపి శేవోఽస్తీతి విరేయమహావాక్య జన్యజ్ఞానసిద్ధి ర్నిరస్తరం భూయాత్.

తా. ఇది యన్నియును ప్రజ్ఞానముయొక్క నామధేయము లగుచున్న ననేది వాక్యము చేత దేహేంద్రియాది సాక్షిస్వరూపమైన ఏ ప్రజ్ఞాన త్వంకదాథ స్వరూపము నిర్ణయింపబడినదో, అదే " ఇది బ్రహ్మము " అను నీమొదలగు వాక్యములచేత జగత్కారణముగా నిర్ణయింపబడిన ముద్రాప్రాయమగును. ఈ రుంటికిని కొంచెమైనను భేదములేదు. అనేది విరేయోపనిషత్తుకంగు చెప్పబడిన మహావాక్యములన కలిగిన జ్ఞానసిద్ధి నిరంతరము కలుగును గాక.

42. యతః సర్వత్రాదస్థితం ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మైతో మయ్యవస్థితం ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మైవ ప్రజ్ఞానత్వా విశేషాది తైస్యత రేయమహావాక్యోక్త జీవబ్రహ్మైక్యజ్ఞానసిద్ధి ర్నిరస్తరం భూయాత్.

తా. దేనివలన సకల స్థలములందుండు ప్రజ్ఞానము బ్రహ్మయే, దానివలన నాయందును నెలొనియుండు ప్రజ్ఞానము బ్రహ్మమే. బ్రహ్మసత్వముయొక్క ఆశేదమువలన ననేది విరేయ మహావాక్యమునందు చెప్పబడిన జీవబ్రహ్మైక్యజ్ఞానసిద్ధి నిరంతరము కలుగునుగాక.

43. ఆత్మసన్నిధౌ విద్యమానత్వేన జడరూపస్యాపి దేహేంద్రియాదేర్భాసమానత్వా దాత్మా చిద్రూప ఇతి చిదాత్మానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

తా. ఆత్మ సన్నిధియందుండుటచేత జడస్వరూపమైన దేహేంద్రియమును ప్రకాశత్వముందు నులన ఆత చిత్త్వరూప మనెడి చిదాత్మానుభవము చక్కగాఁ గలుగు గాక.

44. ఆత్మసహితత్వేన దుఃఖాత్మకస్య దేహాదే రపి ప్రియతమత్వా దాత్మా పరానస్తరూప ఇత్యానందానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

తా. ఆత్మతోఁ గూడియుండుటచేత దుఃఖస్వరూపమైన దేహేంద్రియము మిక్కిలి ప్రియమునకు విషయమగునీతి యుండుటచే ఆత్మపరమానంద స్వరూపమనెడి ఆత్మానందానుభవము చక్కగాఁ గలుగునుగాక.

45. దేశోకాలో వస్తుతః పరిచ్ఛేదరహితాద్వితీయ బ్రహ్మానుభవ సిద్ధిభూయాత్.

తా. దేశముచేతను కాలముచేతను క్షుణ్ణుచేతను పరిచ్ఛేదము లేని అద్వితీయ బ్రహ్మము లేనిది. బ్రహ్మశాస్త్రమునకు కలుగునుగాక.

46. పూర్వార్వఽపరపరామర్శము స్త రేణ సహసోత్పద్యమానస్య క్రోధా దివృత్తివిశేషస్య సోఘో శ్చిత్తసంస్కారస్య వివేకజన్యాయాం కౌన్తీవాననా యాం దృఢాయాం సత్త్వాం నశ్యమానత్వాత్ బాహ్యనిమిత్తేన క్రోధాద్యను తృప్తిః సమ్యగ్భూయాత్.

తా. ముందు తెనుక, వాలోచింపక తోలువ (ఉన్నట్టుండ) కలుగు ప్రోధము ముదిలగు వృత్తినిశేషమునకు కౌన్తీయైన చిత్తమునందలి సంస్కారములు, వివేకమునందు గల్గిన కౌన్తీయ ముదిలగు వాగన దృఢమైనప్పుడు నశింపఁబడునదిగా నుండుటంబట్టి, బాహ్యనిమిత్తముచేత క్రోధాదులు కలుగమి చక్కఁగాఁ గల్గునుగాక.

47. యస్యప్రసాదా దహమేవ విష్ణో ర్తయ్యేవ సర్వం పరికల్పితం చేతీథమాత్మస్వరూపం విజానామి తస్య పాదారవిష్టయో రచఞ్చులాభత్తిర్ని రస్తరం భూయాత్.

తా. ఎవనియొక్క అనుగ్రహము కలన శేషే విష్ణువు, వాయందే సర్వమును కల్పింపఁబడి మున్నది అని యిట్లు అర్హస్వరూపమును తెలియుచున్నాడనో, (అట్టి) భగవంతుని పాదార విష్టములయందు అచంచల (దృఢ) మైనభక్తి యెల్లప్పుడు నుండునుగాక.

48. అచిద్రూపస్య సర్వస్య జగతీశ్చిత్తస్మిన్ బా విద్యమానత్వా చ్చిద్రూ పాత్మా సర్వగత ఇతి సర్వగతాత్మానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

తా. అచిత్తుయొక్క స్వరూపముగానుండు సకల ప్రపంచమును చిత్తుయొక్క సన్నిధియం గుండుటవలన, చిద్రూపమైన ఆత్మ, సకలమునం దున్నదనెడి సమస్తమునందుండు ఆత్మయొక్క అనుభవము చక్కఁగా కలుగునుగాక.

49. సర్వార్థసాధకత్వహేతునా సర్వసంబద్ధిత్వేన చాత్మాసంస్వః పరి పూర్ణ ఇతి పరిపూర్ణాత్మానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

తా. సకల సమస్తపుటను సాధకమైయుండు కౌన్తీయముచేతను, సమస్తసమస్తపుటతో సం బంధము కలిదిగానుండుటచేతను, ఆత్మ, సకల పరిపూర్ణఁ డనెడి పరిపూర్ణాత్మానుభవము చక్కఁ గాఁ గల్గునుగాక.

50. దేశ కాలావ్యవహితీ త్వేన పరోక్షసోఘోరభావాత్ సాధనాస్తరని రిపేక్షతయా స్వయంప్రకాశమాన శ్చిదాత్మా సర్వదా స్వతస్సద్ధాపరోక్ష యాప ఇత్యపరోక్షానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

తా. దేశ కాలముల మఱుంగులేనిదిగా నుండుటచేతను, పరోక్షజ్ఞానమునకు కౌన్తీయ మునిదిగుటచేతను, ఇతరసాధనములయొక్క ఆపేక్షలేక తనంతట ప్రకాశించు చిదాత్మ; ఎల్లప్పు

దుఃఖ స్వయముగాఁ గల్గిన అపరోక్షవ్యూహపుడు; అనెడి అపరోక్షానుభవము చక్కఁగా ప్రకాశించునుగాక.

51. యత్ర యద్వ్యక్తుతే జేవ వస్తునాన్యత్రానన్వాగతి త్వే నాన్తా
అస్య షత్వసంగానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

తా. ఎప్పుడు ఏపదార్థమును జూచుచున్న గో, అపదార్థములతోఁగూడ నేలుచోటికి వెంటించి రాకుండుటచేత, అత్ర అసంగుఁ డనెడి అసంగానుభవము లేస్సగా కలుగును గాక.

52. నిరవయవ త్వేనాసంగ త్వేన చాత్మనః కేనాపి సంబద్ధాన్ భావాదా
న్యనిత్యముక్తి ఇతి నిత్యస్వరూపాత్మానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

తా. నిరవయవత్వముచేతను, అసంగత్వముచేతను, అత్ర తు జీవితోను సంబంధము లేనందుకలఁ జిత్త నిత్యముత్తుఁ డనెడి నిత్యముక్తాత్మానుభవము బాగుగాఁ గలుగునుగాక.

53. అవేద్య త్వేన్ సత్య పరోక్షవ్యవహారయోగ్యత్వా దాత్మా స్వయం
ప్రకాశ ఇతి స్వయంప్రకాశాత్మానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

తా. తెలియబడినదిగానుండి అపరోక్షవ్యవహారమునకు తగినదిగా నుండుటంబట్టి అస్వయంప్రకాశ మనెడి స్వయంప్రకాశాత్మానుభవము చక్కఁగాఁ గలుగునుగాక.

54. సాధనాంతరనిరపేక్షతయా స్వయ మేవ భాసమానత్వా దాత్మా స్వ
యంప్రకాశ ఇతి స్వయంప్రకాశాత్మానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

తా. ఇతరసాధనమును గోరక తనంతట తానే ప్రకాశించుస్వరూపము కలదియగుటవలన, అత్ర స్వయంప్రకాశము; అనెడి స్వయంప్రకాశాత్మానుభవము చక్కఁగాఁ గలుగునుగాక.

[ఈ “బ్రహ్మవిదాశీర్వాదపద్ధతి” యందు సంగ్రహముగా నుదహరింపబడిన సకల విష్ణు యములను సుప్రసముగా రాజయోగరత్నాకరము, పాతంబులయోగశాస్త్రము, విచారసాగరము మొదలగు గ్రంథములందుఁ గనందగును.]

ఇతి శ్రీమద్విద్యారణ్యమునివిరచితా

బ్రహ్మవిదాశీర్వాదపద్ధతిః

సమాప్తాః.

ఇట్లు శ్రీమద్విద్యారణ్యస్వామి విరచితమైన

బ్రహ్మవిదాశీర్వాదపద్ధతి

సమాప్తమయినది.

శ్రీ

యోగశాస్త్రసారము.

ప్రబోధము.

[“పాతయోగప్రదీపిక” యందుఁ జెప్పబడిన విషయములన్నియు సకల యోగాభ్యాస కులకును అత్యంతావశ్యకములై యున్నవి. కావున అట్టియోగముయొక్క ప్రయోజనమును, రత్నలమును, ఇదియ యని మాచింపించుట కొఱకే “ప్రహ్లాదిరాశిర్వాదపద్ధతి” “యోగశాస్త్రసారము” అను నీరెండు చిన్నిగ్రంథముల నిండు చేప్పబడియె.]

1. నిశ్శుద్ధుడై, పరిపూర్ణుడై, జ్ఞానసుఖార్తస్వరూపుడై, సకలమైన కామ్య, కర్మ, జన్మ, సంకల్ప, సందిత, సంసార, దుఃఖాదులులేని సర్వోత్కృష్టుడై యుండునట్టి భగవంతుఁ గొరఁ దున్నాడు.

2. జడస్వరూపమై త్రిగుణార్తకమై అనాదియైన ప్రకృతియున్నది. ఇది అయోగ్యుని యం దుండుటచేత నానావిధములుగా పరిణామమును బొందుటకు శక్తిగలదై సర్వకాలమును పరిణమించుచుండు త్రిగుణవ్యాపారములవలన అనేక వస్తూకారములను పోంచి మాటుబాట్లను బొందుచున్నది. ఎన్ని విధములైన మాటుబాట్లు కలుగుచుండినను అనేక పరిమాణశక్తిరూపములైన ఈ ప్రకృతివ్యాపార స్వరూపమాత్రము మాటుబాటొందక సర్వదా ఏకరూపమై యున్నది.

3. ఈ ప్రకృతి, గుణపరిణామభేదములవలన అంతఃకరణము, జ్ఞానేంద్రియము, కర్మేంద్రియము, మాత్స్యవిషయము, స్థూలభూతములు అని విదువిభాగములు గలదిగా నున్నది. ఈవిభాగములయందు ఒక్కొక్కదానియందును విదైద్రుప్రభేదములు కలిగి యున్నవి. పంచీకృత మనఃబడు ఈభేద ప్రభేదములచేతనే నానావిధవస్తువులు కలుగుచుండును. ఈ భేదప్రభేద నానావిధవస్థానుల కూటమునకు ప్రపంచ మను నామము కల్గియున్నది.

4. ఈ ప్రపంచమునందు గోచర మగుచుండు వస్తువులకింతయు అనాదిగా మూలరూపములున్నవి. ఈ వస్తువులు క్రమముగా రూపాంతరములను బొందుచు కడపట ఎప్పటివలె మొదటిరూపమునకే వచ్చి యథాప్రకారముగా రూపములను పొందుచున్నవేగాని, క్లుప్తమైయుండు ఆ మూలరూపములకు నాశము లేవు.

5. ప్రకృతియందు సర్వోత్తమ మైనభాగము అంతఃకరణమై యున్నది. దీనియొక్క సాత్త్వికభాగమునకు బుద్ధియనియును, రాజసభాగమునకు మనస్సనియును, తామసభాగమునకు

అహంకార మవియును, ఈ మాండ్రు గుణములయొక్క సామ్యావస్థకు చిత్తమనయును, పేరుకలిగి అత్తయొక్క తాదాత్మ్యప్రతిఫలములవలన చేతనజ్ఞానములు కలిగి, గుణముల పరిణామభేదములన ప్రత్యేకవాదపాదులు గలదిగా నుండినప్పటికిని, వీరికన్నిటికిని సామ్యావస్థగా చిత్తమని పేరు కలిగియున్నది. అత్తవలన చేతనజ్ఞానములు కలుగకయున్నయెడల, ఈ చిత్తమునకు విద్య మైవట్టి శక్తియులేక, పునస్సగుప మైన జడరూపముగ నే యుండి యుండును.

6. ఆ యీశ్వరమకును, ఈ చిత్తమునకును మధ్య కేవలచిత్త్వకాశముతో గూడియుండు గుర్తసాత్త్వికాత్మకైష్ణవైశామ్యమునకు ప్రవృత్తినియును, పురుషుఁ డనియును, ప్రత్యక్షచేతనఁ డనియును, కర్తృఁ డనియును, భోక్తృ మనియును, పేరులుగల శుద్ధజ్ఞానాత్మకుఁ డైన అత్తస్వరూపుడున్నాడు. ఈ అత్తఁడు సకలవిషయములయందును ఆ శాశ్వతమైనదిగా నే యుండినప్పటికిని చిత్తముయొక్క సాత్త్వికభాగమునకు అతఃమీషముగం దుండుటచేత, ఆ చిత్తమునకు చేతనజ్ఞానములను కలుగఁజేయువాఁడుగ నున్నాడు.

7. ఈ అనుభవలన చేతనజ్ఞానములు కలిగినట్టి ఆ చిత్తమునందు నదా వ్యాపారమునహించి యుండు త్రిగుణములు ఉద్రేకదుగుచు వచ్చుచుండిన స్థితిను, చిత్తము ముఖముఁగి మోహరూప మైయుండు ఈ ప్రపంచమునందు పృథులముగా తనంతట ప్రవర్తించుచుండును.

8. ఈ చిత్తమునందును అత్తయొక్క ప్రతిబింబము సుఖదుఃఖాదులను నే ననుభవించు ననియును, చిత్తము నే ననుభవించు ననియును, ఈ రెండుజ్ఞానములను విభజనము గాక, ఏకాకారమై యుండుటే అజ్ఞానము. ఈ అజ్ఞానమే జీవుఁ డనబడును. దీని కార్యములన్నియును జీవుని కార్యములై యుండును కొందఱు ఈ ప్రతిబింబమునే జీవుఁ డనియును, మఱి కొందఱు ఆ చిత్తమునే జీవుఁడనియును, ఇంకఁ కొందఱు ఆ చిత్తమునందుండు జ్ఞానమునే జీవుఁ డనియును, మఱి కొందఱు ఆ చిత్తమునందుండు చేతనమునే జీవుఁ డనియును చెప్పుదురు. ఈ ప్రకారముగాఁ జెప్పిడి మతభేదము, ప్రకృతతత్త్వవిజ్ఞానము దీనిని ప్రాణులయొక్క స్వశక్తిరూప మైనదని చెప్పుదురా, అది ఈ చిత్తమున దున్నది.

9. ఈ ప్రకారముగ స్వరూపము గల అనేక జీవాత్మలు అనాది మైన జననమరణ ప్రవాహరూప మైన హోరసంసారమునకు లోబై, అనేకవిధశోగములను భరించుచు సుఖదుఃఖాదుల ననుభవించుచు నుండును.

10. ఈ జీవాత్మలయొక్క ప్రపంచప్రపన్నతనకొఱకు ఆ చిత్తముయొక్క వృత్తులు ప్రమాద, విపర్యయ, వికల్ప, సిద్ధ, స్ఫుటి అనేడి విదువిధములుగా నున్నవి. ఇవి త్రిగుణములయొక్క విబృంభణ మైన స్థితిను ప్రవర్తన మగుచుండును. ఈ వృత్తులయందు ప్రపంచప్రవర్తనకు నలయు సకలవిషయములను అణగియున్నవి.

11. ఈ జీవాత్మల ఇహ పర భోగ మోక్ష పాధములు నిమిత్తమై నిత్య, నైమిత్తిక, సామ్యకర ములును, జ్ఞానపాధములును, మఱియు సుఖ దుఃఖ మిత్రఫలముల మోసంగు పుణ్య

పాప మిత్రకర్తలును ఉన్నచి. వీనియందు ఏకర్తమైనను మానసిక, వాచిక, కాయక, కేవలముల వలన ప్రవర్తన వహించి సర్వదా వడుచుచునే యుండును.

12. ఈ కర్తములను చేయుటవలన కలుగు సంస్కారము లన్నియు నానాగ్న చిహ్నముల రూపములై చిత్తమునందు చేరి సంచితము లగును. ఈ సంచితములు ప్రకృతియొక్క పరిణామమువలన గలుగుచుండు వానావిధ జన్మములయందు జాత్యాయు నిర్భాగ్యత ముఖ్యముగా ద్యునుభవములకుఁ గాఁగఁజేయుండును.

13. కర్మము లక్షణములకుఁ గాఁగఁజేయుండుటలేదు. అయినను ప్రకృతియొక్క పరిణామక్రమముచేఁ గలుగుచుండునట్టి జన్మములను అర్థగించుట గాని, నిష్కర్మియేమియుట గాని అయి యున్నది.

14. ఈ కర్మమునకుఁ సంకల్పము కారణమై యున్నది. ఈ సంకల్పమునకుఁ అజ్ఞానము కారణమై యున్నది. ఈ అజ్ఞానము ప్రపంచమునకై అనాదిగా నుండుటవలన సంకల్పమును అనాదిగా నున్నది.

15. ఈ అజ్ఞానము, సంకల్పము, అభిమానము, కర్మత్వము, భోక్తృత్వము, సంస్కారము, స్మృతి, నిశ్చయము, అనునవి యన్నియు చిత్తమునందు త్రిగుణముల పరిణామములు కలుగునట్లు, మాటుబాట్లొందుచుండినప్పటికిని, ఆ గుణపరిణామములకు లోబడని అనితారియైన ఆత్మని యందు కల్గియుండు ప్రతిబింబజ్ఞానము చిత్తమునందు సర్వదా ఏకరీతిగనే యున్నది.

16. చిత్తమునందు పుట్టునట్టి స్మృతికిని, ప్రపంచమస్తువులకును, స్మృతివలన వస్తుగోచరమా? లేక వస్తుగోచరమువలన స్మృతి కలుగుచున్నదా? అనునట్టి పరస్పర కార్యకారణ భావ ముండుట లేదు. ఈ రెండును అనాది యైనది. ఈ రెండికిని త్రిగుణముల పరిణామానుగుణముగా సంబంధము కలుగుచుండును.

17. కాంత, ఘోర, మూఢ, రూపములైన త్రిగుణముల పరిణామక్రమమువలన ప్రవహించుచుండు ఈ ప్రపంచము, విచేకి యైనవానికి సర్వప్రకారములచేతను దుఃఖయౌపమైనదిగనే యుండును. కాబట్టి ఈ ప్రపంచదుఃఖమునుండి తప్పించుకొనుటకై ప్రతివాఁడును ప్రయత్నింపవలయును.

18. ఈ ప్రయత్నము అనేకవిధ ప్రాణులలో మమవ్యజన్మమునందు మాత్రము సాధ్యముగ నుండునెగాని, శిక్షారూపకముగా ముఖ్యములులను మాత్రము అనుభవించుచుండు ఇతరములైన ఏవిధమైన జన్మములయందును తప్పించికొనుటకు సాధ్యముకాదు.

19. ఈ దుఃఖమును తప్పించుకొనవలసి యుండిన యెడల, వేదోపనిషత్తులయొక్క సారభూతార్థములవలన, స్వానుభవమునకు వచ్చునట్లు నిర్ణయించి యుండునట్టి వేదాంత యోగ శాస్త్రములవలన వే సాధ్యము కావలసియున్నది.

20. ఈ శాస్త్రమును అవలంబించి నడుచుకొనవలసి యుండినయెడల అట్టివారికి అభ్యాసము, వైరాగ్యము, ఈశ్వరునియందు దృఢమైనభక్తి, ఇవి ముఖ్యసాధనములై యున్నవి. మఱి

యు తపోరూపమైన బ్రతమును, వేదపఠత్రజము, ఈశ్వర ప్రేరేపితమైన నిత్యకర్మానుష్ఠానము, ఇవి సాధనములై యున్నవి.

21. ఈ సాధనములకులన క్రమముగా అభ్యాసము చేయువానికి సుఖతర్క, నిర్విత్తర్క, వనిగా, స్వీచార, సానంద, సాస్థిత లనెడి సర్వజనమాధిమొక్కసిద్ధి క్రమముగా కలుగుచు వచ్చును. ఇది సిద్ధించిన యనంతరము నిష్కలజనమాధి సిద్ధింపవలసి యున్నది.

22. ఈ సర్వజనమాధియందు నిర్విచారసమాధి మొదలుకొని సానందసాస్థిత సమాధులు క్రమముగా కృద్ధిమై సిద్ధియగుచు వచ్చె నట్లెల్లను యోగి ఉత్తమస్థితికి పోవుచున్నాఁ డనుటకు నిద్యోగముగా ప్రాణిమాత్రునకు అసాధ్యమై యుండు అనేకాద్యుత్సాహము లైన సిద్ధులు కలుగుచునుండును.

23. సాస్థితసమాధి వఱకును సాధించి, అంతవఱకే నిలిచినట్టి యోగియును, మఱియు ఇంకా సిద్ధులకు విస్తీర్ణములే నిలిచిపోయినట్టి యోగియును, మఱల జన్మముల నెత్తవలసియున్నది.

24. ఈ సమాధిశక్తివలన ఎట్టి సిద్ధులు గలిగినను, మఱియు ఎన్ని జన్మములు గఠించిపోయినను, ఈ సమాధిశక్తి దుస్థులము కాకయే ఉజ్జ్వలించికొని యుండును. మఱలను వీరికు విడిచిన స్థలమునుండి ముందునకు పోవలసియున్నదే గాని, సమాధిశక్తి ఎప్పుటికిని వాకమై పోవుటలేదు.

25. ఈ సర్వజనమాధిని సాధించిన యనంతరము క్రమముగా నిష్కలజనమాధిని సాధించి సిద్ధి నొందినయెడల, అంతటితో యోగియొక్క చిత్తమునందు అజ్ఞానము, సంకల్పము, కర్తృత్వము, సంస్కారము, అను నీ మొదలగునవి యన్నియు నిలిచిపోయి, అయోగి నిరుపాధికమైన ఈశ్వరస్వరూపుడై మఱల నేకాలమునను జన్మ మెత్తిని యట్టి కైవల్యులను పేరుగల మోక్షరూపమైన సుహృదలమున నొందును. ఈ శాస్త్రమునకు ఇదే డేవదేవతై న న సుహృదలమైయున్నది.

ఈ విషయమును స్వగ్రామముగా పొరింజలయోగ శాస్త్రమునందుఁ గనందగును.



ఓమ్.

ప ర మా త్మ నే న మః.

హాతయోగప్రదీపిక

ఆంధ్రతాత్పర్యసహితము.

ప్రథమోపదేశము.



అవతారిక. ముముక్షువుల మేలుకొనుట రాజయోగ మాలముగా కైవల్యఫలము నొసంగు హాతయోగ ప్రదీపికను రచించుట కాసక్తిగల స్వాత్మారామ యోగీంద్రులు గ్రంథ నిర్విఘ్న పరి సమాప్తికై హాతయోగ ప్రవర్తకులైన అదినాథుల నమస్కార తూర్వక మైన మంగళాచరణమును ప్రథమమున నాచరించుచున్నారు.

మంగళాచరణము.

శ్లో. శ్రీ అదినాథాయ నమోస్తు తస్మై యేనోపదిష్టా హాతయోగవిద్యా
విభాజితే ప్రోన్నతరాజయోగ మారోఘ మిచ్ఛో రధిరోహిణీవ.

తాత్పర్యము. మిగుల శ్రేష్ఠ మైన రాజయోగమును అధిరోహించుటకు (ఎక్కుటకు) శోధిక గలవారికి నిచ్చినవలె ప్రకాశించు హాతయోగ విద్యను ఉపదేశించిన శ్రీ అదినాథులకు నమస్కారము. (జేయుచున్నాడను)

విశేషార్థము. శ్రీ అదినాథ అను శబ్దము పరమశివునకును, విష్ణుదేవునకును, అర్థ మగు చున్నది. పరమశివుడును, విష్ణుమూర్తియును, యోగశాస్త్రములను ఉపదేశించి యున్నారు. అయినను నాథసంప్రదాయమునందు అదినాథ శబ్దము పరమశివునకే పర్యాయనామముగ నున్నది. మంత్ర హాత యోగములు రెంటికంటెను రాజయోగము శ్రేష్ఠ మని సర్వశాస్త్ర సమ్మతము. పై మిదైన ఎక్కుట కెట్లు నిచ్చిన ఆవశ్యకమో, అట్లే రాజయోగ మనుమిదై నెక్కుటకు ఈ హాతయోగప్రదీపిక యనెడి నిచ్చిన ఆవశ్యక మైనది. హ = సూర్యుడు. త = చంద్రుడు. ఈ రెంటి సంయోగముచే హాతయోగము కలుగుచున్నది. సూర్య చంద్రు లనెడు ప్రాణాపానములు రెంటియొక్క విశ్వలక్షణ మైన ప్రాణాయామముచే హాతయోగ మనెడి హాతయోగ లక్షణము సిద్ధించుచున్నది. గోరక్ష నాథ విచిత్రమైన 'సిద్ధ సిద్ధాంతపద్ధతి' అను గ్రంథమునందు—“హాకాగః శ్రీతితః సూర్యః తకాగ శ్చంద్రః కిచ్చతే, సూర్యాచంద్రముసౌ యోగాత్ హాతయోగో నిగద్యతే.” అని చెప్పబడి యున్నది.

అ. స్యాత్మా రామయోగీంద్రులు మంగళాచార మచరించి తమ గురువు లైన గోరక్ష హాథులను కీర్తించుచున్నారు.

గురు నమస్కారము.

శ్లో. ప్రణమ్య శ్రీగురుం నాథం స్యాత్మా రామేణ యోగినా
కేవలం రాజయోగాయ హతవిద్యోపదిశ్యతే.

3

తా. ౩వ గురువైన గోరక్ష హాథులను భక్తిపూర్వకముగా నమస్కరించి స్యాత్మా రామ యోగిచేరి కేవలము రాజయోగము సిద్ధించుకొంటు హతవిద్య శివదేశింపబడుచున్నది.

గి. ఇచ్చట కేవల చతుశ్చేత హతవిద్యకు రాజయోగమే ముఖ్యఫలము. బంధములను కలుగఁజేయునట్టి సిద్ధులు అప్రయోజన మని యభిప్రాయము. ఈ గ్రంథమునకు రాజయోగ ఫలముతోఁ గూడిన హతయోగము విషయ మనియును, రాజయోగము మూలముగా కైవల్యాభిలాషి అధికారి యనియును, గ్రంథమునకును విషయమునకును గల ప్రతిపాద్య ప్రతిపాదక భావ సంబంధమును, గ్రంథమునకును కైవల్యమునకును గల ప్రయోజ్య ప్రయోజకభావ సంబంధమును, గ్రంథవాచకులే న్యమహరింపబడు సఫలయోగమునకును కైవల్యమునకును గల సాధ్యసాధనభావ సంబంధమును, చెప్పబడినవి.

అ. మంత్రయోగ సగుణధ్యాన నిర్గుణధ్యాన ముద్రాదులచేతనే రాజయోగము సిద్ధింప నగుంగాన హతవిద్యోపదేశములే ఫల మే మని ఆశంకించి, చంచలమతులకు మంత్రయోగాదులే రాజయోగము సిద్ధింపదు గాన, హతయోగముచేతనే రాజయోగము సిద్ధించు నని త్రుతిష్ఠ చేయుచున్నారు.

హతయోగములే రాజయోగము కలుగును.

శ్లో. భాన్త్యా బహుమత ధ్యాన్తే రాజయోగ మజానతామ్
హతప్రదీపికాం ధస్తే స్యాత్మా రామః కృపాకరః.

3

తా. మంత్రయోగాది అనేక మతస్వరూపమైన గాథాంధకారమునందు భ్రమచేత ప్రవేశించినవారికి రాజయోగము సిద్ధింపనందున రాజయోగము తెలియనివారికి కృపాశులైన స్యాత్మా రామయోగీంద్రులవలన హతప్రదీపిక రచియింపబడుచున్నది.

వి. కృపాకరుడనుటచేత అజ్ఞానులను ఉద్ధరించుటయందు వీక్షనహించిన వాఁడనియును, హతయోగమును వీషమవలె ప్రకాశింపఁజేయునది యనియును, లేక రాజయోగమును ప్రకాశింపఁ జేయుటవలన హతమే దీపిక యనియును, తెలియఁ దగినది.

మఱియు స్యాత్మా రాముఁ డనుటచేత జ్ఞాన సప్తభూమికలను బొందిన బ్రహ్మవిద్యార్థుఁడని చెప్పబడుచున్నాఁడు. ముందఁకొనవత్తునందు:—“అత్మక్రీడ ఆత్మగతిః క్రియావా సేవ బ్రహ్మవిదాంపరివృత్తిః” అనగా అత్మక్రీడయైన అత్మయందు రమించుటయు ననుక్రియలు గల వాఁడు బ్రహ్మవిద్యార్థుఁడు అని చెప్పబడి యున్నది. యోగవాసిష్ఠమునందు:— “జ్ఞాన భూమిః కుశేచ్ఛాశ్శాస్త్రప్రభుమా సమదామృతా, విచారణా ద్విశీయాస్యాత్ తృప్తియా తను

మనసా, సత్త్వపత్తి శ్చతుర్థిస్థాత్ తతోఽసంసక్తిసామికా, పరాధా (పదార్థా) భావిని
వక్త్రీ సప్తమి తుగ్యగా స్పృతా" జ్ఞానభూమికలు:— 1 శుభేచ్ఛ, 2 పరాధా, 3 తినుమానసి,
4 సత్త్వపత్తి, 5 అసంసక్తి, 6 పరాధాభావిని, 7 తురీయము.

(సప్తజ్ఞానభూమికలు.)

(1) వివేకవైరాగ్యములతోఁ గూడిన శమదమాది పూర్వకి మైన తీవ్ర ముముక్షుత్వము
శుభేచ్ఛ.

(2) శ్రవణ మనన లక్షణము గలది విచారణ

(3) అనేకాన్యములనుగ్రహించు మనస్సు, అయనేకాన్యములను విడిచి సత్త్వమును ఒకే
యన్యమునందు వృత్తిప్రవాహముగల కాలమున సూక్ష్మ మగుచున్నది. అట్టి సూక్ష్మమైన మనస్సు
గల నిదిధ్యానము లేనమానసి. ఈ మూఁడు భూమికలును సాధన భూమికలు. ఈ భూమికలను
అధిరోపించినవారు సాధన లనబడుదురు.

(4) మూఁడు భూమికలచేతను కుద్రసత్త్వమైన అంతఃకరణమునందు గలుగు "ఆహం
బ్రహ్మసి" అను స్వరూపముగల అవరోక్షిత్వపత్తి. సత్త్వపత్తి, ఇది ఫలభూమి. దీనిని అధిష్ఠించిన
వారు బ్రహ్మవిదు లనబడుదురు. ఇదే సంప్రజ్ఞాతయోగభూమి. ఇందు ధ్యానింపఁబడు వస్తువు
చక్కఁగా అనుభవింపఁబడుతులన సంప్రజ్ఞాత మనఁబడెను. ఇంక చెప్పబోవు మూఁడును
అసంప్రజ్ఞాతయోగభూమికలు. ఇందు ధ్యానింపఁబడు వస్తువు చక్కఁగా అనుభవింపఁబడనందున
అసంప్రజ్ఞాత మనఁబడెను.

(5) సత్త్వపత్తి యందుగల సిద్ధులయందు తోరక లేవంతుట అసంసక్తి. దీనిని అధిష్ఠిం
చిన యోగి తానుగానే సమాధియందుండి మేలుకొనును. ఈ భూమిని చేరినవారూ బ్రహ్మ
విద్వర్తయుఁడు.

(6) పరబ్రహ్మమునకు అన్యమైన వస్తువులను భావింపకుండుట పరాధా (పదార్థా)
భావిని. దీనిని ఆరోహణము చేసిన యోగి వేటొకఁడు లేవకగాని లేవఁడు. కావున వీఁడు
బ్రహ్మవిద్వర్తీయుఁడు.

(7) తురీయ భూమిని పొందిన యోగి తానును మేలుకొనఁడు. పరులు లేసినను మేలు
కొనఁడు. కావున వీఁడు బ్రహ్మవిద్వర్తీయుఁడు. వీఁడే తీవ్రముత్తయు. వీఁడే స్వాత్మరాముఁడు.
అని చెప్పఁబడియున్నది. ఇదియునుగాక, జ్ఞానభూమికల లక్షణమును వరాహోపనిషత్తు, మహా
పనిషత్తు, మొదలగు ఉపనిషత్తులయందును; రాజయోగరత్నాకిరము నందును గనందగును.

అ మహాత్ములచే ననుష్ఠింపఁబడు వాతవిద్యను జ్ఞాపించుచు, తామును మహాత్ములరని
లభించిన మహిమను విశదపఱచుచున్నారు.

వారయోగ ప్రభావము.

శ్లో. వారవిద్యా హి మత్స్యేన్ద్ర్య గోరతోద్యా విజాన తే
స్వాత్మారామోఽపవా యోగీ జానితే త త్ప్రసాదతః.

తా. సుశ్రేయస్తే, నగక్షాదియోగులు సాధనలక్షణ భేదఫలములవలన విశేషముగా సావిద్యను తెలిసియున్నారమట శుభవసిద్ధము. స్వాత్మారాముఁ డనుయోగియును ఆ గోరక్షునా గుని కృపవలనఁ జెలియును.

౨. అనిశ్చయముచేత జాలంభరవాన, భర్తృహరి, గోపచయ (గోపేంద్ర), కానీసనాథః గహినీనాథః, మొదలగువారు గ్రహింపఁబడుచున్నారు. బ్రాహ్మణులచేతను ఈవిద్య అనుష్ఠింపఁబడుచుండెను. దీనికి ప్రమాణ మేమనఁ—“హిరణ్యగోష్ఠీయోగస్య వక్తానాన్యః పురాలనః” అనఁగా, హిరణ్యగోష్ఠినికంటె పూర్వమైనవను యోగమును చెప్పలేదు. అని యోగి యాజ్ఞక బుద్ధులు స్మృతియందు చెప్పియున్నారు. ఉద్ధవాది భాగవతులకును భగవంతుఁడు బోధించియున్నాఁడు. శివుఁడు పరమయోగి యనుటయు ప్రసిద్ధము. బ్రహ్మసూత్రమునందు వ్యాసులకులన యోగి నిరాకరింపఁబడి యున్నాఁడని కరింపఁగూడదు. ప్రకృతియొక్క స్వతంత్రస్థితిని తెలిసినవారిచే అంగీకరింపఁబడిన భేదాంశము మాత్రము నిరాకరింపఁబడి యున్నది. భావనాదిశ్చ స్యరూపమైన యోగము నిరాకరింపఁబడలేదు. బ్రహ్మసూత్రమున అ ౨ పా ౧ నూత్రము ౩:—“ఏతేనయోగః ప్రత్యుక్తః” భాగనా యోగము అంగీకరింపఁబడియున్నది. భావన సత్యమైన వారికిని సమర్థము. భగవద్గీరియందు:—“నాస్తిబుద్ధి రయం క్తస్య నచాపియం క్తస్య భావనా, నచాభావయతః కాన్తిః తాన్తిస్య తుతః శుభమ్” మనస్సుమాధానము లేని ఆయు త్తవకు అత్తస్యరూపత్వాన మను బుద్ధి లేదు. ఆయు త్తవకు అత్తధ్యాన మను భావనలేదు. భావన లేనివానికి కాంతి లేదు. కాంతి లేని వానికి శుభము లేదు. మఱియు, “వేదేషు యజ్ఞేషు తపస్సు చైవ దాశేషు యత్పూజ్యఫలం ప్రదిప్యత్, అత్యేతి తత్సగ్య మిదం విదిత్వా యోగీ పరం స్థాన ముచైతి చాద్యత్” యోగి యైన వాఁడు వేదములయందును తపస్సులయందును దానములయందును ఏత్రపూజ్యఫలము ప్రతిష్ఠింపఁ (చెప్పి) బడియున్నచో, వానిసంఘము దాటి; శ్రేష్ఠ మైనదియు, ప్రధానమైనదియు నగు స్థాన మును (బ్రహ్మమును) పొందుచున్నాఁడు. ఇంతియ గాక, “ఎక్షాసురసియోగస్య కల్పబ్రహ్మతీ వర్తతే” యోగమును తెలిసికొన గోరువాఁడును కల్పబ్రహ్మమును దాటుచున్నాఁడు. అని భగవంతుఁ డానతిచ్చి యున్నాఁడు. యోగము నారదాదిభక్తి శ్రేష్ఠులగు హనులవలనను అనుష్ఠింపఁ బడి యుండుటచేత భిక్షులకును జ్ఞానులకును విగోభములేదు. నారాయణతీర్థులవలన, —: స్వాతంత్ర్య సత్యత్వముఖం ప్రధానే సత్యం చ విద్యేదగతం చ వాక్త్ర్యైః, వ్యాసో నిరావచ్ఛ భావనా శ్శ్శం యోగం స్వయం నిర్మితం బ్రహ్మసూత్రైః, అపి చాత్మప్రదం యోగం వ్యాకరోక మతిమాక స్వయమ్, భాష్యాదిషు తత స్తత్ర ఆచార్యప్రముఖై ర్తతైః, మతోయోగో భగవతా గీతాయా మధికోన్యతే, కృత. శుకాదిభిస్తస్య దత్ర సన్తోఽతిపాదరః” ప్రకృతియందుఁ గల సత్యస్థితి మొదలగు వానిని; చిత్తుయొక్క భేదమునందు గల సత్యస్థితియును; తమవలన జేయఁబడిన బ్రహ్మసూత్రినాక్యములవలన వ్యాసులవారు నిరాకరించి యున్నారేగాని, భావన యను యోగమును నిరాకరింప లేదు. మఱియు బుద్ధిమంతులైన ఆచార్యులు భాష్యాదులయందు అత్తను బహిర్ముఖము

చేయు యోగమును విశేషింపించి యున్నాడు. కావున యోగమునందు ఆచార్యులకును అగ్ర ప్రాప్త్యమున్నది. గీతముందు భగవంతుడు యోగముయొక్క మహిమను చెప్పియున్నాడు. శుకాదులును యోగమహిమను ప్రకాశింపజేసి యున్నారు. అని చెప్పబడి యున్నది.

అ. హతవిద్యయును స్రవ్యత్రివి కలుగజేయుట కొఱకు హతవిద్యలను విశ్వోక్తమును పొందిన సిద్ధాదుల నానుములను చెప్పచున్నాడు.

సిద్ధపురుషుల నానుములు.

శ్లో. శ్రీ ఆదినాథ మత్యేష్టస్య శాఖ రానందతైరవాః
చారణ్ణీ మిన గోరక్ష విరూపాక్ష విలేశయాః. ౧

మత్తానో శైరవోయోగీ సిద్ధి ర్బుద్ధత్వ కథనః
కోరణ్ణకః సురానందః సిద్ధపాద శ్చ చర్మటిః. ౨

కాశీరీ పూజ్యపాద శ్చ నిర్వనాథో నిరంజనః
కపాలీ భిష్టనాథ శ్చ కాక చండీశ్వరావ్యయః. ౩

అల్లామః ప్రభుదేవ శ్చ ఘోడా చోలీ చ టిట్టణిః
భానుకీ నారదేవ శ్చ ఖడ్గః కాపాలిక స్తథా. ౪

ఇత్యాదయో మహాసిద్ధాః హరియోగ ప్రభావతః
ఖడ్గయిత్వా కాలదంఢం బ్రహ్మాండే విచరన్తితే. ౫

కా. గతలమైన నాథులకును ఆదినాథుడైన ఈశ్వరుడు, అతని కన్యులైన మత్యేష్టురై, శాఖర, ఆనందతైరవ, చారణి, మిననాథ, గోరక్షనాథ, విరూపాక్ష, విలేశయ, మత్తాన, శైరవ, సిద్ధి, బుద్ధ, కంధడి, కోరంటక, సురానంద, సిద్ధపాద, చర్మటి, కాశీరీ, పూజ్యపాద, నిర్వనాథ, నిరంజన, కపాలి, బిందునాథ, కాక, చండీశ్వర, అల్లామ, ప్రభుదేవ, ఘోడా, చోలీ, టిట్టణి, భానుకీ, నారదేవ, ఖండ, కాపాలికాదిమునులు హతయోగప్రభావములను కాలదండమును (దేహమునుండి ప్రాణమును వేలువలచుటకు అనుమలమైన వ్యాపారమును) ఖండించి, అనగా మృత్యువును జయించి, బ్రహ్మాండమధ్యమున ప్రతిబంధకములేక సంచరించుచున్నారు.

వి. మీదఁజెప్పిన శ్లోకము నాథలీలామృతిమునందు—“శ్రీ ఆదినాథో మత్యేష్టస్యః కాగ్రానందతైరవః, చారణ్ణీ మిన గోరక్ష విలేశయాః. మత్తాన శైరవోయోగీ సిద్ధిబుద్ధత్వ కుక్కుటిః, పారణ్ణకః సురానందః సిద్ధిపాదశ్చ చర్మటిః. కరణీ పూజ్యపాదశ్చ నిర్వనాథో నిరంజనః, కపాలీ భిష్టనాథశ్చ కాక చండీశ్వరావ్యయః. అథా మాత్యప్రబాధో చ ఘోడా చోలీ చ టిట్టణి, బాలకో నాగబోధ శ్చ ఖడ్గః కాపాలిక స్తథా. ఇత్యాదయో మహాసిద్ధాః హరియోగ ప్రభావతః, ఖడ్గయిత్వా కాలదంఢం బ్రహ్మాండే విచరన్తితే.” అని చెప్పబడి యున్నది. ఆదినాథు

లకలని నాగసంప్రదాయము ప్రవర్తించి నట్లు నాగసంప్రదాయములు చెప్పెదరు. 2. కానోకప్పుడు సాక్షాత్తేటికి అది నాగులు తీరసాగరతీరమున యోగమును ఉపదేశించిరి. అప్పుడు జలమందున్న వత్సేయముముక్కు గర్భమువందు విష్ణువు ప్రవేశించి ఆ ఉపదేశమును విని నిశ్చలచిత్తము గలదా యెను. ఆ సుత్సేయముముక్కు స్థితిని దెలిపిన అదినాగులు జలమును దానిమీఁద ప్రోక్షించగా తక్షణమున దివ్యశరీరమును చాల్చెను. ఇట్లు దివ్యశరీరమును చాల్చిన మత్స్యసమే మత్సేంద్రపిథు లనియును, మత్సేంద్రద్రవాగులనియును, మత్సోద్భవద్రవాగులనియును ప్రకాశించుచున్నారు. మత్సేంద్రద్రవాధాది మహాత్ముల గౌరవములు నాగలీలామృతమునందు చెప్పబడి యున్నవి. హిం సుష్ణాభావయందు కాల్లువేతులు రక్షిత వచస్పూనికే చారంగి అని పేరు. మత్సేంద్రద్రవాగులు అజ్ఞానమున సంపదించుచుండినప్పుడు చారంగికి వారిదర్శనము కాఁగా, కాల్లును చేతులును వచ్చెను. అంత చొంగి మత్సేంద్రద్రవాగులు సిద్ధపురుషులని గ్రహించి వారికి శిష్యుఁడాయెను. ఈ చరిత్రయే 'సారంగధరచక్ర' గా మాతీనట్లు తోఁచెడిని. యోగులు బ్రహ్మాండమధ్యమందు సంపదించుచున్నా నుటకునుగూర్చి భాగవతమువందు, — "యోగీశ్వరాజాం గతి మాహు రస్తగ్న సిఃక్రియాశ్చా పవనాస్తదాత్మనామ్" గాలిలోపల ప్రవేశించు స్వయాపముగల యోగీశ్వరుల యొక్క-త్రిలోకములలోపలను వియతును ప్రవేశించుటను చెప్పుచున్నారు. అని చెప్పబడియున్నది.

అ. హాతము సకల తాపములను బోగొట్టి సకల యోగములకును సాధక మగుననుటను గూర్చి నుత్తరమున లక్షణముచే నిరూపించుచున్నారు.

హాతయోగాశ్రయ ప్రయోజనము.

శ్లో. అశేష తాపతప్తానాం సమాశ్రయ మహో హరః.

అశేష యోగయుక్తానాం ఆధార కమహో హరః.

౧౧

తా. హాతయోగము ఆధ్యాత్మిక, అధిభౌతిక, ఆధిదైవికము, లను తాపత్రయములచేర తమిథఁబడువారికి మిగుల ఆశ్రయస్వరూపమైన మతమువలెను; నుత్తర కర్మయోగాది సకలయో గములు గలవారికి ఆధారభూతమైన కమతము (తాతేలు) వలెను; నున్నది.

వి. తాపముచేర (ఎండచేత) తాకుడు వడినవారికి మతము ఆశ్రయమగునట్లు తాపత్రయ ములచే తాకుడు వడినవారికి హాతము ఆశ్రయముగ నున్నది. కమతము లోకమునకట్లు ఆధా రమో, అట్లు హాతము సకల యోగులకును ఆధారముగనున్నది.

అ. సకల విద్యలకంటెను హాతవిద్యను మిగుల రహస్యముగ నుంచవలసిన దని యును, దానికి కారణమును చెప్పుచున్నారు.

హాతయోగ రహస్యఫలము.

శ్లో. హాతవిద్యా పరం గోప్య యోగినా సిద్ధి మిచ్ఛతా
భవే ద్వీర్యవతీ గుప్త నిర్విర్యా తు ప్రకాశితా.

౧౧

రా. అగ్రహారి అపైశ్వర్య సిద్ధిలను గాని, కైవల్యసిద్ధిని గాని, అభిలషించు యోగిలను హఠయోగవిద్య మిగుల రహస్యముగా దాచఁ దగినది. ఏలన, రహస్యముగా నుంచఁబడిన హఠ విద్య పీఠ్యము (చెడఁపటి విశ్వరూపును, లేక కైవల్యసిద్ధిని కలుగఁజేయు సామర్థ్యము) కలది యగును. రహస్యముగా నుంచని విద్య పీఠ్యము లేనిది యగును.

(యోగాధికారి లక్షణము)

వి. యోగాధికారిలక్షణ మెట్లునఁగా:—“జితాక్షయ శాస్త్రాయ సత్తాయ ముక్తా విహీనాయ దోషై రసత్తాయ ముక్తా, అహీనాయ దోషైరైవ రుక్త కర్త్రే (ప్రదేయో నదేయో హఠ శ్చేతరస్తై) ఇంద్రియజయము గలవాఁడును, కాంతము గలవాఁడును, ముక్తియం గా సుక్తి గలవాఁడును, దోషగహీతుఁడును, బంధములు వీడినవాఁడును, గుణజ్ఞుఁడును, అగునానికి హఠవిద్యను బోధింప నచ్చును. తక్కిన వారు అనధికారులు. అనియును ; “విద్యుక్త కర్మ సంయుక్తః కామ సంకల్పవర్జితః, యమై శ్చ నియమై ర్యుక్తః, సర్వసద్ధ విర్భుతః, కృతివిద్యా జితశ్రోధః సత్యధర్మ పరాయణః, గురుకుశ్రావణరతః పితృమాతృ పరాయణః, స్వాశ్రమస్థః సదాచారో విద్యద్భి శ్చ నుశితః,, విద్యుక్త కర్మముల ననుష్ఠించు వాఁడును, శోరికలు లేనివాఁడును, యను నియమములతోఁ గూడినవాఁడును, సర్వసంగ పరిత్యాగియును; విద్యగలవాఁడును, శోషమును జయించినవాఁడును, సత్యధర్మమును శోధినవాఁడును, గురుసేవ యందు ప్రിയము గలవాఁడును, తలిదండ్రులను పోషించువాఁడును, స్వధర్మమును (తన ఆశ్రమధర్మమును) మీఞకయుండు సదాచారుఁడును, విద్వాంసులచేత (బ్రహ్మచేత్రలచేత) ఉపదేశింపఁబడుటకు అర్హుఁడగును. అని యాజ్ఞ వల్క్యుల చేతను; శిశ్నోదర పరాయణులకు బోధింపఁ గూడ దని యనేక గ్రంథముల యందును; చెప్పఁబడి యున్నది. “బ్రాహ్మణ శ్చుత్త్రీయ విశాంస్త్రీ శూద్రాణాంచ పావనమ్. కాస్తయే కర్తృణా మన్య ద్యోగ్గాన్నాస్తీ విముక్తయే” బ్రాహ్మణ శ్చుత్త్రీయ వైశ్య శ్చీ శూద్రులకు కర్మకాంతియగు మోక్షమునకు యోగము కంటే పరిశుద్ధ మైనది నేతే లేదు. అవి యోగచింతామణికారులు చెప్పియున్నారు. అయినను యోగమునందు మోక్షఫలము విరక్షలకే కలుగుచున్నది. వాయు సంహితయుండు. — “దృష్టే కథానుశ్రవితే విరక్తం విమయే మనః, యస్య తస్మాద్ధికారోస్మిక్” యోగే నాన్యస్య కస్యచిత్” ఇహలోక పరలోక విషయములయందు విరక్తిగల చిత్తము గలవానికి ఈ యోగమునందు అధికారము గలదు. తది తరులకు లేదు. అని చెప్పఁబడి యున్నది. “ఇహముత్రవి రక్తస్య సంసారం ప్రజిహోసతి, జ్ఞానోరేవ కస్యాపి యోగేస్మి స్సద్ధికారితా” ఇహలోక పరలోకములయందు విరక్తిగలవాఁడును, సంసారమును త్యజింప వలయు ననువాడు నగు ఒక్కనికే ఈ యోగమునందు అధికారము గలదు; అని సురేశ్వరాచార్యులు చెప్పియున్నారు. మఱియు, “నైతద్దేహా దుర్వినీతాయ శాశ్వజ్ఞానం గుప్తం తద్ధి సత్యకృపలాభ, అథానే హి స్థాప్య మానైవ వాచాం దేవీ లోపాన్నిధి పేన్నో చిరాయ.” యోగమును దుర్భాషలకు బోధింపఁ గూడదు. చక్కఁగా ఫలించు నిమిత్తము రహస్యముగా గ్రహింపఁ దగినది. దీనిని తగనిచోట

మృత్యువేదముననుసరించి మనము బహుకాలము దనుక కోపముచేత దహించును. అది పెద్దలు చెప్పియున్నారు.

అ. హతాభ్యాసమునకు తగిన స్థలనిర్దేశమును బోధించుచున్నారు.

హతయోగాభ్యాస స్థలము.

శ్లో. సురాశ్చై ధాక్త కేదేశే సుభిక్షే నిరుపద్రవే

ధనుః ప్రమాణపర్యంతం శిలాగ్ని జల వర్జితే

ఏకాస్త్ర మరికా మధ్యే స్థాతవ్యం హతయోగినా.

౧౨

తా. గుంధిరాజ్యమును, ధన్వముగలదియును, క్షేమముగా నుండునదియును, దొంగలు పులులు మొదలగు ఉచితములు లేనిదియును, అగు లేతమునందు బాణముదూరము జాగ్రత్తము అగ్నిగ్రామము జలమును లేని ఏకాంతమైన చిన్నమఠమునందు హతయోగి యుండవలయును.

వి. రాజామృత్యు కర్తముగాని, స్థితిగాని, ఎచ్చట చక్కగా నుండునో అది వంచి గాజ్యము. “యథా గానా తథా ప్రజా” అనునట్లు మంచిరాజ్య మనుటవలన జనులకు మేలును; ధన్వము గలదనుటవలన హతాభ్యాసకులకు అనుకూలమైన ఆహారాది లాభమును; సుభిక్షము గలదనుటవలన కష్టములేక ఆహారాదులు లభించుననియును భావము ఇట్టి దేశము యోగులు వసించుటకు తగిన వని నూచింపఁబడినది. విండిదూరమనుటచేత అసనమునకు నాలుగు మూడల దూరము కఱకును జాగ్రత్త నిర్భయ మొదలగునవి యుండఁగూడదనియును; ఇందువలన కీతోష్ణాది వికారములు కలుగ ననియును నూచింపఁబడినది. ఏకాంతమనగా నిష్టన ప్రదేశము; ఇందువలన యసమామాము లేనందుచేత కలహాదులు కలుగవని నూచింపఁ బడినది. “వాసో బహూవాం కలహో భవే ద్వారా ద్వయో రపి” అనేకులు వసించుట కలహ కలహము కలుగును. ఇద్దరున్నయెడలను మాటలు కలుగును. అని భాగవతమున చెప్పుఁ బడి యున్నది. మతమధ్యమునం దనుటచేత చలి ఎండ మొదలగు వానివలన కలుగు క్షేత్రము లేమిని నూచింపఁ బడినది. ఇచ్చట “యుక్తాహార విహారేణ హతయోగస్య సిద్ధయే” అను అర్థశ్లోకమును కొందఱు చేర్చి ౧౩ వ శ్లోకమును సంపూర్ణము చేసియున్నారు. దీనికి వ్యాఖ్యానము చేయలేదు. కనుక మూలముతో దీనిని చేర్చలేదు. కావున ఇట్టి వ్యాఖ్యానము లేని శ్లోకములన్నియు తరువాతి వారిచే చేర్చబడిన వని గ్రహింపవలయును.

అ. మత లక్షణమును చెప్పుచున్నారు.

మత లక్షణము.

శ్లో. అల్పద్వార మరస్థి గర్తవివరం నాత్యుచ్చనీచాయతం

సమ్యగ్గోమయసాద్వర్తిస్త మమలం నిశ్చేషజనన్తాజ్ఞితం

భావేనామృత్యుప వేదికూపరుచిరం ప్రాకారసంవేష్టితం

ప్రోక్షం యోగమతిస్య లక్షణ మిదం సిద్ధవృత్తాభ్యాసిభిః.

౧౩

తా. యోగమతము చిన్నకడఁబడియై, గవాక్షమును పల్లమును ఎలకలు మొదలగు వానియొక్క రంధ్రములును లేనిదై, మిగుల పొడవును మిగుల పొట్టియును మిగుల వికాల

మును లేనిదై, అపుడేడచే చక్కగా చెప్ప కలుగునట్లు అలికినదై, శుద్ధమైనదై, నల్లలు దోమలు మొదలగు జంతువులు లేనిదై, మతమునకు బయట మంటపము వేసి (తిప్పి) మొదలగువానిచే గమనియ మైనదై, నాలుగు దిక్కుల యందును గోడచే ఆవరింపఁ బడినదై యుండవలయు నని మారాభ్యాసకు లైన సిద్ధులవలన చెప్పఁబడి యున్నది.

వి. మతము మిగుల తక్కువగానున్నయెడల ఎక్కువయు దిగుటయు ప్రయాసగా నుండును. మిగుల వికాలముగా నున్నయెడల దూరముగా దృష్టి చెల్లును. కావున మిగుల పొడవును, తక్కువయును, పెడంబును, లేక యుండవలయు నని చెప్పఁబడెను. సందికేశ్వర పురాణమునందు:— “మద్దిగం రమ్యవివ్యాసం మనోజ్ఞం గర్జవాసిరహం, ధూపామోదాది సురభి కుసుమోత్కరచుష్టిరహం. ముని తీర్థ సతీ వృక్ష పద్మినీ నైలకోభిరహం, చిత్రకర్ష నిఃస్థంచ చిత్ర శేద విచిత్రరహం. కుర్యాత్కర్మగృహం ధీమాక సుగమ్యం శుభవర్తనా, దృష్ట్యా చిత్ర గతాం కాంచితాక మునీన్దాతిమనశ్శయహం. సిద్ధాక దృష్ట్యా చిత్రగతాక పతిరభ్యుద్యమే భవేత్, మశ్యే యోగగృహ స్వాభ లికే త్సంసారమృదలహం, శ్రీకానంచ మహాభూరం నర కాం శ్చ లిఖేత్ కృచిత్, తాన్ద్రప్రస్థ భీషణాకారాక సంసారే సారవర్జితే. అననసాదో భవతి యోగీ సిద్ధ్యభిలాషుకః, పశ్యం శ్చ న్యాయితాక జన్మక నతూన్తైః శ్చలద్యుగ్ధాక.” బుద్ధిమంతుడైన నాఁడు అందముగను, వివ్యాసముగను, మనోజ్ఞముగను, వాగవతే యుంబడి నదిగను, ధూప పరిమళాది వాసనతోడను పుష్పదుల తోడను ఆలంకరింప బడినదిగను, మునులు తీర్థములు నదులు వృక్షములు పద్మములు పర్వతములు మొదలగువానిచే శోభితమైనదిగను, చిత్రముగ కట్టబడినదిగను, అనేక చిత్రములు చిత్రింపఁ బడినదిగను, నుండు యోగ గృహమును మనోహరమైన వ్యారముగలదిగ నిర్మించవలయును. చిత్రరములను జూడగా మనస్సు ప్రయత్నము గలదిగ నగును. చిత్రమునందలి శాంతముగల మునులను జూచి మనస్సు శాంతిని బొందును. యోగగృహ మధ్యమున సంసారమండలమును వ్రాయవలయును. ఒక్కచోట శ్రీకా నమును మహా భూరనరకములను వ్రాయవలయును. వ్యాధిగ్రస్తులను శిశుక్తులను వ్రణావోగగుంథులను లిఖించ వలయును. వీనిని జూచి యోగి సంసారమందలి ఆశను విడిచిపెట్టును. అని చెప్పఁబడి యున్నది.

మఱియు; మమ నియమములతోఁ గూడిన పురుషుఁడు సకల సంగ వ్యక్తుడై, వివ్యాసంతుడై, సర్వశీలుడై, కోపహితుడై, గురు శుక్రహితుడై, తలదండ్రులచే నియమింపఁబడె, తన ఆశ్రమమునకు దగిన సర్వము వాచరించువాడై, సదాచారవరుడై, భ్జుల యొద్ద ఉపదేశము నొందినవాడై, పండ్లు గడ్డలు జలము పుష్పములు మొదలగువానితోఁ గూడిన తపోవనంబునందు తను తమ భర్తముల సతిక్రమింపని బ్రహ్మవేత్తలచేత ఆవరింపఁబడి నదై, వేదఘోషముతోఁ గూడినదై, యందు తేజోత్రమునఁగాని, నదితీరమునఁగాని, గ్రామమునఁగాని, నగరమునఁగాని, పొడుగును, పొట్టియును, పెడంపును, లోతును లేనిదై, చిన్న త్రోవగలదై, గోమయముచే అలికినట్టిదై, సకల విధములచేతను భద్రముగానుండు నట్టిదై, శుద్ధక మైనట్టిదై, రమ్యమైనట్టిదై, యుండునట్లుగా మతమును నిర్మించి, అందువేదాంత శ్రవణము చేయుదు, యోగమును అభ్యసించ వలయును. అని శాండిల్యోపనిషత్తునందును, కవయోగదీపి

శయించును చెప్పబడి యున్నది. హాతసంకేతమునందు:—యోగమతము గాలిపోకట్టి గుహగను; బాలుగుమూరల పెడబును నాలుగుమూరల పొడవును వర్తులమైన ద్వారమును గలదిగను; దేహదోషములను వాయుదోషములను పోకట్టునదిగను; నాడులయందలి నులమును శుద్ధిచేసి లోపల విశామము నిచ్చునదిగను; చూదయస్థితత్వమును కలుగజేయునదిగను: సుండవలయు నని చెప్పబడి యున్నది.

యోగమతమునందును గుహయందును హాతసంకేతము పెలిసింపరాదు. నూనె దీప ప్రకాశమును దూచికయెడల చక్కగా మంథించబడిన ప్రాణవాయువు శీత్రముగ వేలుమార్గమున కడలి పోవును. కావున హాతతోనే దీపము సుంచవలయును.

ఆ. యోగమతమునందు చేయవలసిన కార్యమును చెప్పుచున్నారు.

యోగమతమునందు యోగమే తేయ: దగినది.

శ్లో. ఏవం విధే మతే స్థిత్యా సర్వచింతా వివర్జితః
గురూపదివ్యమార్గేణ యోగ మేవ సమర్థస్థితే ||

౧౪

తా. మున్ను చెప్పిన లక్షణములతో: గూడిన మతమునందుండి, సకల చింతలను వదలి నానాదై, గురువుచే ఉపదేశింపబడిన చొప్పున యోగమును మూత్రమే చక్కగా అభ్యసించవలయును.

వి. యోగమును మూత్రమే అనుటచేత, తక్కినవి యోగవిఘ్నము లని తెలియ: దగినది. “కురుక్షయో యశ్చ సిద్ధస్తం సేవేతు గురుం సదా, గురువక్త్రే ప్రసాదేన కుర్యాత్ప్రాణజయం బుధః.” వివేకి యగునాడు వాయుజయ సిద్ధిగల గురువును సదా సేవించి అగురువు యొక్క ప్రసాదము వలన ప్రాణజయము చేయవలయును. అని యోగలీలమునందు చెప్పబడి యున్నది. “తదాత్తతక్కింతి రాగమైశ్చ నానావిధైః కాత్మకదమ్పకైశ్చ. ధ్యానాదిభిః సత్తరైర్నగమ్య స్మిదామగి హ్యే: గురుం విహాయ” చింతామణి యైన గురువు ఒక్కఁడు లేక, తక్కిన వేదాంత తర్కవచనముల చేతను అగమములచేతను, నానావిధకాత్మ గమూహములచేతను, ధ్యానాది సత్కర్మములచేతను, తెలియ:దగినది కాదు. అని రాజయోగమునందు చెప్పబడి యున్నది. “అచార్యాద్యోగ పర్యవృత్తవాప్య స్థితి స్వయమ్, యథోక్తం లభతే తేన ప్రాప్నోత్యట చ నిర్వృతిమ్.” స్థిరబుద్ధిగలవాడు తాను ఆచార్యుని వలన యోగ సిద్ధుల న్నుడిచి బొంది, అచార్యుని వాక్యప్రకారము ఫలమును జెందుచున్నాఁడు, అని స్కంధపురాణమున చెప్పబడి యున్నది. “గురుప్రసాదా ల్లభతే యోగవస్థాన్తసంయుతమ్, శివప్రసాదా ల్లభతే యోగ సిద్ధిం చ శాశ్వతమ్” గురుప్రసాదమువలన అష్టాంగసహిత యోగమును, శివప్రసాదమువలన శాశ్వతమైన యోగసిద్ధియును బొందుచున్నాఁడు. అని మతేశ్వరాచార్యులు చెప్పి యున్నారు. “యస్య దేవే పరాభక్తిః యథా దేవే తథా గురౌ, తస్యై తే కథితాహ్నిధాః ప్రకాశం నే వహన్తీనః” ఎవనికి దైవమునం దుండునట్లు గురువునందును భక్తియున్నదో, అట్టి మహాహ్నిధి తే ఈచెప్పబడిన అర్థములు ప్రకాశించును. అని శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్తునందు చెప్పబడి

యున్నది. “ఆచార్యవాక్ పురుషో వేద” ఆచార్యుని గల పురుషుడు ఎఱుంగును. అని వాస్తో గ్యమునందును చెప్పబడి యున్నది.

అ. యోగాభ్యాస ప్రతిబంధకములను చెప్పచున్నారు.

యోగప్రతిబంధకములు.

శ్లో. అత్యాహారః ప్రయాస శ్చ ప్రజల్పో నియమగ్రహః

జనసద్ధి శ్చ తౌల్యం చ వడ్ధి ర్యోగో వివశ్యతి.

౧౩

తా. అతికటి కఠికమైన భోజనము, శ్రమమును కలుగఁజేయఁ దగిన వ్యాసాము, అధిక ముగా మాటలాడుట, నియమమును నైకొనుట, జనసంగము, చెంచలత్వము, అను నీ యాతీంద్రి వలన యోగము మిక్కిలి నశించిపోవుచున్నది.

వి. నియమము అనుగా ప్రారంభకాలస్నానము, రాత్రిభోజనము, ఫలాహారము, మొదలగు నవి. వీనిని నియమముగా నుంచుకొనుట వలన నొకానొకప్పుడు అది సిద్ధింపకపోవు నేని మనస్సు నకు క్లేశమును కలుగఁజేయును. కనుక నియమము తొడఁడు. జనసంగమువలన అభిలాష (కామము) మొదలగునవి కలుగఁజేయును గాన జనసంగమును తొడఁడు.

అ. యోగసిద్ధిని యొందునని యిట్టిదని చెప్పచున్నారు.

యోగసిద్ధిప్రదములు.

శ్లో. ఉత్సాహః సాహసా తైర్య తత్త్వజ్ఞానా శ్చ నిశ్చయాత్

జనసద్ధి పరిత్యాగాత్ వడ్ధి ర్యోగః ప్రసిద్ధ్యతి.

౧౪

తా. ఉత్సాహము, సాహసము, తైర్యము, తత్త్వజ్ఞానము, నిశ్చయము, జనసంగపరిత్యా గము, అను నియాతీంద్రివలన యోగము ప్రసిద్ధి యగుచున్నది.

వి. విషయమునందు ప్రవర్తించి యుండు చిత్తమును అడ్డగింతు ననెడి ప్రయత్నము ఉత్సాహము. సాధ్యా సాధ్యములను గమనించక ప్రవేశించుట సాహసము. జీవము గలదాఁక సాధింపగల ననుటయందు దుఃఖము లేకుండుట తైర్యము. విషయము లన్నియు మృగత్వజ్ఞ నలె అసత్య మనియును బ్రహ్మ మొక్కటే సత్య మనియును గల్గిన తెలివి (అనఁగా యోగము మొక్క యథార్థ జ్ఞానము) తత్త్వజ్ఞానము. కాత్త్రమునందును గురువాక్యమునందును గల విశ్వాస మైన శ్రద్ధ నిశ్చయము. యోగాభ్యాసమునకు ప్రతికూలమైన వారి సమాహము జనసం గము. మఱియు సంస్కర్మమచే బహుదోషములును, సంస్కర్మ లేనందున బహు గుణములును కలుగుచున్నవి. కనుక యతి యొనవాడు సర్వ ప్రయత్నములచేతను సదా సంగమును విడువవల యును. అని సంగపరి త్యాగమును గూర్చి బ్రహ్మజ్ఞ తత్వత్రయమునందును, రాజయోగ రత్నాకరము యందును చెప్పబడి యున్నది.

అ. యోగసిద్ధికి ముఖ్యపాదకము లై నట్టి యమ నియమములను చెప్పచున్నారు.

యమ నియమ లక్షణము.

అధికపాఠము.

సో. అహింసా సత్య మస్తేయం బ్రహ్మచర్యం తమ ధృతి
దయాజ్ఞవం మితాహారః శౌచం చైవ యమా దశ.
తప స్సంతోష ఆస్తిక్యం దాన మిశ్వర పూజనమ్
సిద్ధాంతవాక్య శ్రవణం హ్రీ మతీ చ జపోహుతమ్.
నియమా దశ సంప్రోక్తా యోగశాస్త్ర విశారదైః.

౨౪

తా. అహింస, సత్యము, అస్తేయము (చొంగలించు కుండుట), బ్రహ్మచర్యము, తమ
ఒప్పు, ధృతి, ధైర్యము, కయ, ఆర్థవము, మితాహారము, శౌచము, అను నీపదియును
యమము.

తపము, సంతోషము, ఆస్తిక్యము (విక్యాసము), దానము, ఈశ్వర పూజనము, సిద్ధాంత
శ్రవణము, లజ్జ, మతి, జపము, వ్రతము, అను నీపదియును నియమము.

(యమ దశక లక్షణము.)

(1) వేదోక్త ప్రకారముగా అన్యవిధముగా మనోవాక్కాయములచే హింసచేయు కుం
డుట అహింస. అత్త అన్నిటియందుఁ గల దనియును, భేదింపబడనీది అనియును, అదే గ్రహింపఁ
దగినది యనియును, అను బుద్ధి శ్రేష్ఠమైన అహింస యనబడును.

(2) సేత్రాది ఇంద్రియములవలన చూచినవియు వినినవియు మొదలగువానిని దాచక
విప్పట సత్యము. కన్యము నైన బ్రహ్మ మే సత్యము, తిక్కినవి యన్నియును అసత్యమనెడి బుద్ధి
సత్య మనబడును.

(3) అన్యులమొక్క దెత్తి రత్నము బంగారు ఇనుము మొదలగు వీటన్నియు గ్రహింప
కలవకుండుట అస్తేయము. అత్తయందు అవాత్సత్థిగా వ్యవహరింప కుండుట అస్తేయ
మనబడును.

(4) ఋతుకాలములయందు తనవత్తితోఁ గలియును, అన్య స్త్రీలను మార్చ సూచముగా
తలించును, కుండుట బ్రహ్మచర్యము. దీనిని అవ్యవిధమైభునరాహిత్య మనియును చెప్పుదురు. బ్రహ్మ
భావనయందు మనస్సు ప్రవేశించుట బ్రహ్మచర్య మనబడును.

(5) శత్రువులు మొదలగు హరివలన తనకు దానియు కలిగినప్పుడు మనస్సు చలించ
కుండుట తమ యనబడును. అరిషడ్వర్గములయందు మనస్సును పోనీయక అడ్డగించుట తమ
యనబడును.

(6) వేదములేతనే సంసార వివృత్తి యగు ననియును, ఇతరముచే నివృత్తి కానేర
నియును కలిగిన తెలివితేలివ (స్థితిత్వము.) వేన అత్త, అన్యము కాదనెడి దాక్షిణ్యబుద్ధి స్థితి
యనబడును.

(7) సకల జీవరాసులును తమతమే యని చూచుట దయ. సకల జీవులును తమతమే అత్యజ్ఞానవదులు కావలయు ననెడి యభిప్రాయ దయ యనఁబడును.

(8) పుత్రిమి ప్రి కశ్రాదులయందును, శ్రీశువులయందును, తనయందును, సదాసః భావన కలిగియుండుట అజ్ఞానము. గురువులయందును కష్ట్యులయందును సమబుద్ధి గలిగియుండుట అజ్ఞాన మనఁబడును.

(9) కా-గమున కనుకూలమైన భావము అకనుకూలము, ఎలము కాలు కనుకూలము గాఁజే కొనుట మితాచారము. కాలదేశము ననుసరించి లభించిన దానిని స్వీకరించుట మితాచార మనఁబడును.

(10) తన కర్మమునందలి నలమును మృత్తికాదులనలనను నీటితోను కలహుట కౌచము. నేను పరిశుద్ధుడననియెడి జ్ఞానము కౌచము. ఇంను మొదట చెప్పినది బాహ్యకౌచ ననియును; తరువాత చెప్పినది అంతఃకౌచ మనియును తెలియఁదగినది

(నియును దేశక లక్షణము.)

(1) వేదోక్త కృచ్ఛాదులచే కఠినకోపణముచేయుట తపము. మోక్షమును గూర్చియు బంధమును గూర్చియు సంసారమును గూర్చియు విచారముచేయుట తప మనఁబడును.

(2) లభించినదానితో ర్విప్తిపొందుట సంతోషము. బ్రహ్మలోకపర్యంతము కలుగు ఆకలను నిగ్రహించుచు అత్యజ్ఞానమునే కోరియుండుట సంతోష మనఁబడును.

(3) శ్రుతి స్మృతులయందు చెప్పఁబడిన దానిని విశ్వసించుట ఆస్తిక్యము. గురువాక్యము నందు నమ్మక గలిగి యుండుట ఆస్తిక్య మనఁబడును.

(4) న్యాయమార్గముగా సంపాదించిన ధనమును భక్తుల కొసంగుట దానము. తాను తెలిసికొన్న పరమవస్తుతత్వమును శిష్యులకు తెలియజేయుట దాన మనఁబడును.

(5) క్షోద్యమసాగముగ బ్రహ్మాదిదేవతల వారాధించుట ఈశ్వరపూజనము. రాగాదిగుణ రహితుడై సత్వముగ బల్యుగాఁడై హింసాయుటులేని కర్మలుచేయువాడై యుండఁగోరుటయు ఈశ్వరపూజన మనఁబడును.

(6) సత్యము జ్ఞానము అనంతము బ్రహ్మానందము మొదలగు లక్షణముగలది ప్రత్యక్షుక్కు 'అంతరాత్మ' అని తెలియుట వేదాంత శ్రవణ మనెడి సిద్ధాంత శ్రవణము. గురువాక్యమువలన పరమవస్తువుతో నైక్య మగుటను తెలిసికొనుట సిద్ధాంత శ్రవణ మనఁబడును.

(7) వైదిక లోకీకమార్గములకు విరుద్ధమైన కర్మములయందు ప్రవర్తించుటకు సంకోచించుట లజ్జ. అసభి కారులతో సంభాషించుటకు ప్రయత్నింపఁకుండుట లజ్జ యనఁబడును.

(8) సకల వైదికకర్మలయందు ప్రవర్తించుట మతి. బ్రహ్మజ్ఞాన సంపన్నుడు కావలయు ననెడి బుద్ధి మతి యనఁబడును.

(9) వేదమునందు చెప్పిన ప్రకారము మంత్రమును పఠించుట జపము. కల్పసూత్రము, వేదము, ధర్మశాస్త్ర పురాణోపనిషదులు, అను వీనిని అభ్యసించుటయొక

ఆ జపము వాచికమనియు మానసికమనియు రెండు విధములు. ఆ వాచికము ఉపాంతువు పరులకు విన్నబడక జపించుట. ఉచ్చము (చినబడునట్లు జపించుట) అని రెండు విధములు. మానసము, మననమనియు, ధ్యానమనియు రెండు విధములు. ఉచ్చమువకంటే ఉపాంతువు జేయుచుండుండును, ఉపాంతువుకంటే మానసంబంధమైన మననధ్యానములు కోటిమడుండులను అధిక ఫలము నిచ్చును. ఉచ్చమువలన ఫలసిద్ధికలిగినను అది నీచుల చేచియుండుపడు నేని నిష్ఫల మగును. అజపాయంత్ర పఠనమే జప మనబడును.

(10) దేవోక్త విధి నిశ్చేదముల నెఱింగి, అందు విధ్యుక్తమైన నిత్యనైమిత్తిక కర్తవ్యములను అనుష్ఠించుట వ్రతము. దీనినే సుఖమనియుఁ జెప్పుదురు. గురువాక్యప్రకారము నడుచుకొనుచుండుట వ్రత మనబడును.

ఈ దశవిధ యచ నియమ లక్షణములలో నొక్కొక దానియందును మొదట చెప్పిన లక్షణముకంటే రెండవమాట చెప్పబడిన లక్షణమునే జ్ఞానము గ్రహింతురు

ఈ యచ నియమ లక్షణములు త్రిశోపనిషత్తు, దర్శనోపనిషత్తు, కాణ్డీల్యాపనిషత్తు, సూత్రసంహిత, మొదలగు వానియందును చెప్పబడి యున్నవి.

దేశాంధ్రియముల వలనఁ గలుగు వైరాగ్యము యమము. పరతత్త్వమునందు ఎడతెగక కలగునట్టి అభిలాష నియమము. సర్వవస్తువులయందును ఉదాసీనముగానుండుట ఉత్తమమైన ఆసనము. ఈ సకల జగమును విద్యగాఁదోచుట ప్రాణాధ్యామము. చిత్తముయొక్క అంతర్ముఖత్వము ప్రత్యాహారము. చిత్తముయొక్క నిశ్చయస్థితి ధారణము. చిన్నాత్రమే నేనని చింతించుట ధ్యానము. ధ్యానమును చక్కగా పఱచుట సమాధి. అని వివేకులు చెప్పెదరు. ఇచ్చట దశ విధములుగా చెప్పబడిన యచ నియమములను పఠించెడియనిచే పాఠంజలయోగశాస్త్రము నందును, ఇతర పురాణములయందును, అయిదైదుగా సంగ్రహించి చెప్పియున్నారని మధుసూదన సరస్వతీస్వామిలు అభిప్రాయము.

ఆ ఆసనములను ప్రథమమున చెప్పటకు హేతువును, సామాన్యముగా దానిఫలమును, చెప్పుచున్నారు.

ఆసన ప్రయోజనము.

శ్లో. హతస్య ప్రథమాంగత్వా దాసనం పూర్వ ముచ్యతే
కుర్యాత్త దాసనం శ్చైర్య మారోగ్యం చాజ్ఞలాఘవమ్.

౧౭

తా. (ఆసనము, కుంభిక మనెడి చిత్రము, ముద్రయనెడి కరణము, వాదానుసంధానము, అని యాగ్రంథమునందు చెప్పబడు వాలుగు అంగములయందు) ఆసనము హతమునకు మొదటి అంగముగా నుండుటవలన రాజిని మొదటఁ చెప్పబడుచున్నది. ఆ ఆసనము శ్చైర్యమును (స్థిరత్వమును) ఆరోగ్యమును, అంగలాఘవమును చేయును.

ని. ప్రత్యాహారము మొదలు సమాధివఱకును వాదానుసంధానమునందఁ బఱచును. ఆసనము, శోనిము యొక్కయు వనమ్ముయొక్కయు చంద్రస్థితియైన రిజోధర్మమును పోగొట్టు

నది జుగుటచే స్థిరత్వమును కలుగజేయును. “అపవేద రశోహచ్చి” అపవములన రశో ధర్మము నశించు నని చెప్పబడి యున్నది. రోగము చిత్తవిక్షేపమును చేయును. రోగము లేకుండునట్లు అపవము చేయును. మఱియు చిత్తవిక్షేపము యోగవిఘ్నములు. పాఠంబుల యోగ కాశ్రమము. పాఠ. మా 3ం యండు:— “వ్యాధిప్రాప్తిన సంకమ ప్రమాదాలస్యా వికలి రాగ్భిర్విదర్శనాలబ్ధ భూమికత్వానవస్థితత్వాని చిత్తవిక్షేపాస్తే ౭స్తగాయా: 1.” రోగములు, కర్మాన్వృత, సందేహము, అజ్ఞాత్వ, మత్తత, అత్వప్రి, భ్రమ, సమాధిస్థితి కుదురకపోవుట, చిత్తస్థైర్యము లేకుండుట, అను నీ చిత్తవికారములు యోగవిఘ్నము లనబడును.

అ. కవీంద్రులకు సమర్థమైన అపవములలో శ్రేష్ఠమైనవానిని చెప్పిన ననుచున్నారు.

అపవము యోగిజన్మతము.

శ్లో. వసిష్ఠాద్యైశ్చ మునిభిర్మత్యైర్ద్రావ్యైశ్చ యోగిభిః
అక్లృతా న్యాసనాని కథ్యంతే కాని చిత్తయా.

౧౮

తా. వసిష్ఠాది మునులచేతను, మత్యైర్ద్రాది యోగులచేతను, అంగీకరింపబడిన ఎనుబది నాలుగు అపవములలో శ్రేష్ఠమైనవి కొన్నిటిని వాచే చెప్పబడుచున్నవి.

వి. అది శబ్దముచేత యజ్ఞములన్నియును, చరమములను మంత్రాదులను అనుష్ఠించువారిని, గ్రహింప వలయును. మత్యైర్ద్రాది శబ్దముచేత శాలంధరనాగులను, చరమములను ముద్రాద్యపూజావరులను, గ్రహింపఁ దగినది. ఇరులెగలవారిని మననమును, వాకాభ్యాసమును, ప్రధాన మని తెలియఁ దగినది.

అ. అపవముల లక్షణములను చెప్పుచున్నారు.

స్వస్థికానుము.

శ్లో. జానూర్వోరస్తరే సమ్యక్కృత్యా పాదతలే ఉభే
ఋజుకాయః సమాసీనః స్వస్థికం తత్ప్రచక్షతే.

౧౯

తా. జంఘాయువుల సమ్యక్ (ఏకకలకును తొడలకును నడుమ) రెండు పాదములం జొనిపి కేరీమును చక్కగా నిక్కించుట స్వస్థికానున మని చెప్పబడును.

వి. ఇచట “జానూర్వో:” మోక్షాశ్లకును తొడలకును అను దానిని; “జమ్భోర్వో:” ఏకకలకును తొడలకును అని చదువుటయే సమంజసము. “ఋజుఋజ్ఞాస్తరాధాయ ప్రపదే జానుమధ్యగే, యోగిణో య దవస్థానం స్వస్థికం త ద్విదు ర్భృథా:” తొడలకును ఏకకలకును మధ్య ప్రదేశమైన మోక్షాశ్ల నడుమ రెండు పాదముల మించికొని యోగులుండుట యెదియో, అది స్వస్థిక మని వివేకు లెఱుంగుదురు. అని శ్రీ భనులచే చెప్పబడి యున్నది. ఇది సుపాద్య మైనదియును అశోగ్యప్రద మైనదియు నై యున్నది. దీనివలన జపనిధి కల్గును. ఈ అపవము ప్రత్యాహరణమునకు అవశ్యకమని యోగవేత్త లనెదరు. ఇది మిక్కిలి సుఖప్రద మైనది.

నది యగుటచే నీరత్వమును కలుగజేయును. “అసవేన రశోహచ్చి” అసవములన రశో ధర్మము నశించు నని చెప్పుచుండి యున్నది. రోగము చిత్తవిక్షేపమును జేయును. రోగము లేకుండునట్లు ఆసవము చేయును. మరియు చిత్తవిక్షేపము యోగవిఘ్నములు. పాతంజల యోగ శాస్త్రము. పాఠ. సూ 30 యందు:—“వ్యాధిప్రైన్వన సంశయ ప్రమాదాలప్యా వికలి రాభ్రాద్విదర్శనాలబ్ధ భూమికత్వాననస్థితత్వాని చిత్తవిక్షేపాస్తీ ౭వ్రతాయాః.” రోగములు, కర్మానర్హత, సందేహము, అజగ్రత్త, మర్తత, అత్పప్తి, భ్రమ, పమాణిషితి కుదురకపోవుట, చిత్తస్థిగ్యము లేకుండుట, అను నీ చిత్తవికారములు యోగవిఘ్నము లనబడును.

అ. వసిష్ఠులకు ససృతమైన అసవములలో శ్రేష్ఠమైనవానిని చెప్పిన ననుమన్నాను.

అసవము యోగవిఘ్నము.

శ్లో. వసిష్ఠాద్యైశ్చ ముఖి ర్మత్యేద్యైశ్చ యోగిభి
అగ్రీకృతా న్యాసనాని కథ్యంతే కాని చిత్తయా.

౧౮

తా. వసిష్ఠాది మునులచేతను, మత్యేంద్రాది యోగులచేతను, అంగీకరింపబడిన ఎనుబది నాలుగు అసవములలో శ్రేష్ఠమైనవి కొన్నిటిని నాచే చెప్పబడుచున్నవి.

వి. అది శబ్దముచేత యజ్ఞవల్క్యులను, చకారములను మంత్రాదులను అనుష్ఠించువారిని, గ్రహించ నలయును. మత్యేంద్రాది శబ్దముచేత జాలంధరనాగులను, చకారములన ముద్రాద్యనుష్ఠానపరులను, గ్రహించు దగినది ఇరురుగలవారికిని మననమును, హాశాభ్యాసమును, ప్రధాన మని తెలియఁ దగినది.

అ. అసవముల లక్షణములను చెప్పుచున్నారు.

స్వస్థికాసవము.

శ్లో. జానూర్వోరస్తరే సమ్యక్కృత్యా పాదతలే ఉభే
ఋజుకాయః సమాసీనః స్వస్థికం తత్ప్రచక్షతే.

౧౯

తా. జంఘాయువుల సమ్యక్ పిక్కలకును తొడలకును నడుమఁ గెండు పాదములం జూనిది కేరీగమును చక్కగా నిక్షిప్తించుట స్వస్థికాసన మని చెప్పబడును.

వి. ఇచట “జానూర్వోః” హేంకాళ్లకును తొడలకును అను దానిని; “జస్థోర్వోః” పిక్కలకును తొడలకును అని చదువుటయే సమంజసము. “ఉరుజ్ఞాస్త రాధాయ ప్రపదే కానుమధ్యగే, యోగిణో య దవస్థానం స్వస్థికం త ద్విరు ర్భృథాః” తొడలకును పిక్కలకును మధ్య ప్రదేశ మైన హేంకాళ్ల నడుమ గెండు పాదముల మంచికొని యోగులుండుట యెదియో, అది స్వస్థిక మని వివేకం లెఱుంగుదురు. అని శ్రీ భరులచే చెప్పబడి యున్నది. ఇది సుసాధ్య మైనదియును ఆరోగ్యప్రద మైనదియు నై యున్నది. దీనివలన జపవిధి కల్గును. ఈ అసవము ప్రత్యాహరణమునకు ఆవశ్యకమని యోగవేత్త లవెదరు. ఇది మిక్కిలి సుఖప్రద మైనది.

గోముఖాసనము.

శ్లో. సవ్యే దక్షిణగుల్ఫం తు పృష్ఠపార్శ్వే నియోజయేత్

దక్షిణేపి తథా సన్యం గోముఖం గోముఖాకృతిః.

౨౦

తా. ఎడమకాలి మడిమ కుడిపీపు ప్రక్కగానూ, అట్లే కుడికాలి మడిమ ఎడమ పీపు ప్రక్కగానూ (అనగా కడిప్రదేశమునకు క్రిందుగను, మోకాలిమీద మోకాలు కదియనుచుట (అనగా కూర్గాసనమువలె భూమియందుంచక తనోమును చక్కగా నిక్షిప్తించుచు భూమి క్రిందును వీక్షించుచుండుట) గోముఖాసనము.

వి. ఈ ఆసనమునందు పాదాంగుష్ఠములను జేతులతోఁ బట్టుకొని యుండకలయు ననుట హాస్యము. వీనివలన మూలబంధము సిద్ధించును భగంధాకృతి నిష్పత్తియగును. ఛాతి నాలి క్రియా కిద్దులు కలుగును. అవాసనాయువు సుధర్మవృత్తిని జెందును. ప్రాణవాాయువు అధోగతిని జెందును చిత్తకాంతి కలుగును.

వీరాసనము.

శ్లో. ఏకపాదం త్పైకస్త్రి విన్యసే దూరుణి స్థితమ్

ఇతరస్త్రి స్తథా చోరుం వీరాసన మితీరితమ్.

౨౧

తా. ఒక తొడమీద నొకపాదమును, మఱియొక పాదముమీద నింకొక తొడయును జేర్చి (అనగా కుడిపాదమును ఎడమ తొడమీదను, ఎడమపాదమునందు కుడితొడను జేర్చి) యుండుట వీరాసనము.

వి. దీనిని ఆర్ధాసనమని దుద్రగీతయందుఁ జెప్పబడి యున్నది. దీనినే కొందఱు పర్యంకాసన మనెదరు; మఱి కొందఱు ఆర్ధకూర్మాసనమును పర్యంకాసన మని చెప్పెదరు. “ఏకపాద చుక్కు శృత్వా విన్యసోర్ధం రిథోత్తరే, ఋజుకాయో విశే ద్యోగే వీరాసన మితీరితమ్.” అని వాచాయణ సంహితయందు చెప్పబడి యున్నది.

కూర్మాసనము.

శ్లో. గుదం నిరుధ్య గుల్ఫాభ్యాం వ్యతక్రమేణ సమాహితః

కూర్మాసనం ధవే దేత దితి యోగవిదో వినుః.

౨౨

తా. ఆధారమునకు (గుదమునకు) ఉభయపార్శ్వములయందు కెండుకాళ్ల మడిమలు చాల్చించి, కందు మోకాళ్లను భూమియందుంచి, నిక్షిప్త చక్కగాఁ గూర్చుండుట కూర్మాసనమని యోగజేత్తులు జెలియుదురు.

వి. ఈ యాసనమునలన ఎనుబది వాతదోషములు నివృత్తియగును. వీర్యవృద్ధి కలుగును. అనగా శుక్లము దుర్బల్యగతిని జెందును. శుక్లము బహిర్మూలము కానేరదు. శరీరము బలము కలవగును.

కుక్కుటాసనము.

శ్లో. పద్మాసనం తు సంస్థాప్య బానూర్వోరస్త రే కరా

నివ్యే భూమా సంస్థాప్య వ్యోమస్థం కుక్కుటాసనమ్.

౨౩

తా. పద్యాసమనునందుండి రెండుమోఁగాళ్లకును తొడలకును (పిక్కలకును గుడికాళ్ళకును) నడుమచేతులను దూర్చి చక్కఁగా నేలనుని వైకగనినట్లుండుట కుక్కుటాసము.

ఉత్తాన కూర్మాసము.

శ్లో. కుక్కుటాసన బద్ధప్థో దోర్భ్యాం సంబద్ధ్య కన్ధరామ్

భవేత్కూర్చివ దుత్తాన ఏతదుత్తానకూర్చకమ్.

౨౪

తా. కుక్కుటాసనఘటైయుండి అట్లే రెండుచేతులతో కంఠమును పట్టుకొని భుజములతో కంఠమును పొత్తించి కూర్చునునె వెలికిలఁ బడియుండుట ఉత్తానకూర్మాస మనఁబడును.

వి. ఉత్తాన కూర్మాసఘటైయుండి కంఠమునందు రెండుచేతుల నుంచికొని నిక్కియుండుట కర్మాసము.

ధనురాసము.

శ్లో. పాదాఙ్గుష్ఠాదు పాశేభ్యాంగృహీత్వా శ్రవణావధే

ధను రాక్షణా కుర్యాత్ ధనురాసన ముచ్యతే.

౨౫

తా. పాదాంగుష్ఠముల రెండిని రెండుచేతులతో ధనురాకృతిగ వీపువెనుక చెవులవలన సరిగా పట్టియుండుట (అనఁగా కుడికాలివేలిని పట్టియుండు ఎడమచేతిని చాచికొని, ఎడమ కాలివేలిని పట్టియుండు కుడిచేతిని చెవివలన ఈడ్చుట) ధనురాసన మనఁబడును.

వి. ఇది అలస్యమును కఠాదిదోషములను నివృత్తిచేసి మలశుద్ధిని చేయును.

మత్స్యేష్టాసము.

శ్లో. వామోరుములాద్విర దక్షపాదం

జానోర్బహిర్ద్వేష్టిత వామపాదం

ప్రగృహ్య తిక్తే త్వరివర్తితాఙ్గః

క్రీమర్ష్యనాథోదిత మాసనం న్యాత్.

౨౬.

తా. ఎడమతొడమూలమున నుంపఁబడిన కుడిపాదమును (సంప్రదాయముచే వెనుక ప్రక్కగా పోయిన ఎడమచేతితో గుడిమొక్కవైభాగమును) పట్టుకొని, కుడిమోఁకాలికి వైటనుంపఁబడియుండు ఎడమపాదమును (ఎడమమోఁకాలికివైటయట్టి కుడిచేతితో ఎడమ కాలిపొట్టన వ్రేలిని) పట్టుకొని, (ఎడమప్రక్కగా వెనుక ముఖము ఉండునట్లు) తిరిగిన శరీరముగా నుండవలయును. ఈ ఆసనము మత్స్యేష్టరూపలనన చెప్పఁబడినది.

వి. మత్స్యేష్టరూపచే చెప్పబడినదైన మత్స్యేష్టదాసన మనఁబడెను. ఈ ప్రకారముగానే కుడితొడమూలమున చేర్పఁబడిన ఎడమపాదమును వెనుకప్రక్కగా పోయిన కుడిచేతితోపట్టి ఎడమమోఁకాలికి బయటమట్టఁబడిన కుడిపాదమును కుడిమోఁకాలికి బయటమట్టఁబడిన ఎడమచేతితోపట్టి, కుడిప్రక్కగా ముఖమును వెనుక త్రిప్పి తిరిగిన శరీరముగా నుండునట్లుగాను అభ్యసించవలయును.

మత్స్యేష్వరీనాన ఫలము.

శ్లో. మత్స్యేష్వరీతా జతరం ప్రదీప్తా
ప్రచక్షుర్మృగైః ఖడ్గానామ్రమ్
అభ్యాసతః కుండాలిని ప్రబోధం
చప్రీతిరత్వం చదదాతి పుంసామ్.

౨౭

తా. ప్రచండ (పహింపయించు) నోగసమాచారములను ఖండించుటయందు అత్తమునరె నుండు మత్స్యేష్వరీద్రావణము, ప్రతినిత్యమును అవర్తనము (అభ్యాసము) చేయుటవలన పురుషులకు జతరాన్నియొక్క వృద్ధియును, కుండలిని యనెడి అధాఃక క్రియొక్క మేలుకొలుపును, (అంగిరి వైభాగమునందు నిత్యము చలించుచుండు) చంద్రునియొక్క స్థిరత్వమును (వర్తింపకుండుటయును), ఇచ్చుచున్నది.

పశ్చిమతాన మానసము.

శ్లో. ప్రసార్యపాతా భువి దగ్ధహృతా
దోర్భ్యాం వదాగ్రద్విశయం గృహీత్వా
జానూపరి న్యస్త లలాటదేశో
వసే దిదం పశ్చిమతాన మానసమ్.

౨౮

తా. భూమియందు దండారముగా రెండుగుదికాల్లనువేర్చి, రెండుకాల్లను చక్కగా చాచి, రెండుకాల్ల బొటనవేల్లను రెండువేరుల పట్టనవేల్లతో (మోకాల్ల క్రిందిభాగము నెలమియెడ అనుగట్లు ధృఢముగా) పట్టుకొని, మోకాల్లమీద లలాటము నుంచుట పశ్చిమ తానమానసము.

వి. ఈ అనుసమమ ఉగ్రాసన మని శివసంహిత యందు చెప్పబడి యున్నది.

పశ్చిమతాన మానస ఫలము.

శ్లో. ఇతి పశ్చిమతాన మానసాగ్ర్యయం
పవనం పశ్చిమవాహినం కరోతి
ఉదయం జతరానలస్య కుర్యా
దుదలే కార్య మరోగతాం చ పుంసామ్.

౨౯

తా. ఇట్లు చెప్పబడిన శ్రేష్ఠమైన పశ్చిమతానము ప్రాణమును పశ్చిమమనెడి సుషుమ్నా హృదయముగా పోవునట్లు చేయుచున్నది. జతరాన్నిని వృద్ధిచేయుచున్నది. ఉదరమునందు (చుట్ట ప్రదేశమునందు) కృతత్వమును, అరోగ్యమును, చేయుచున్నది.

వి. చకారమువలన నాడలయొక్క చార్థ్యము మొదలగునవియు చేయుచున్న దని గ్రహింప వలయును.

మయూరాసనము.

శ్లో. భరామవప్తభ్య కరద్వయేన తత్కూర్పరస్థాపిత నాభిపార్శ్వః
ఉచ్చాసనోద్ధృత దుర్భితః స్యాన్నయూర మేత త్ప్రవదన్తిపీఠమ్.

తా. చేతిచేళ్లను విరళముచేసి కెందుచేతులను నేలయందు, మోచేతులను నాభికి
యిరుపక్కలయందుంచి, ముఖమును పైకెత్తి, కాళ్లను నెమలితోఁగవలెచాచి దండము వలె
పైకెత్తియుండుట మయూరాసనము.

మయూరాసన ఫలము.

శ్లో. మారతి సకలలోగా నాశు గుణోదరాదీ
సభిభవతి చ దోషా నాసనం శ్రీమయూరమ్
బహుకదశనభుక్తం భస్మకుర్యా దశేషం
జనయతి జతరాగ్నిం జారయే త్కాలకూటమ్.

30

తా. మయూరాసనము గుల్మము, జలోదరము, మొదలగు సకల రోగములను పోగొ
ట్టును. వాత వీర్య కఫములను, ఆలస్యమును కలుగఁజేయు దోషములను, నివృత్తిచేయును. అధిక
ముగ భుజించిన మాడిన అన్నములసంకరము భస్మము చేయును. జతరాగ్నిని కలుగఁజేయును.
కాలసూటుమువలె అపకారమును చేయునట్టి అన్నముల సంకరము జీర్ణమగునట్లు చేయును.

శవాసనము.

శ్లో. ఉత్తానం శవవ ద్భూషణా శయనం త చ్చవాసనమ్

తా. మృతకేరీకమునందు వలె వీపు భూమియందానియుండునట్లు చేసి, నిద్రయందు వలె
ఇమిడిక యైయుండుట శవాసనము.

వి. ఇది దండాసనమునందు భేద మని యెఱుంగునది.

శవాసన ఫలము.

శ్లో. శవాసనం శ్రాన్తిహారం చిత్తవిశ్రాన్తి కారకమ్.

31

తా. శవాసనము (చాకాభ్యాసము వలన కలుగునట్టి) ఆర్థాసనమును పోగొట్టు నది
యును, చిత్తవిశ్రాన్తిని కలుగఁ జేయునదియును నైయున్నది.

అ. ఇత చెప్పఁబోవు వాలుగాసనములయొక్క శ్రేష్ఠమును చెప్పుచున్నారు.

శ్రేష్ఠాసన చతుష్టయ వివరణము.

శ్లో. చతురశి త్యాననాని శివేన కధితాని చ

త్ర్యేభ్య శ్చతుష్క మాదాయ సారభూతం బ్రవీ మ్యహమ్.

33

తా. ఈశ్వరునిచే ఎనుబదివారు గాసనములును, వానిలక్షణములును, చెప్పఁబడియున్నవి.
వానిలో మిగుల సారభూతమైన వాలుగు ఆసనములను గ్రహించి నేను చెప్పుచున్నాఁడను.

వి. చ కామములను వాని లక్షణములును అనువది గ్రహింపబడియెను. “ఆపనాని చతాన్తస్త్రి యోగస్త్యో జీవజాతయోః, ఏకేనా మఖిలాక్ ఛేదాక్ విజానాతి మహేశ్వరః. చతుర తుల్యాని వక్త్రకం సముదావృతమ్, తతః క్షిప్తేన పీతానాం మోదతో నంతతం కృతమ్.” సకలగు లెన్నిగలవో అన్ని ఆపనములున్నవి. వాని భేదముల నన్నిటిని మహేశ్వరుఁ డెఱుంగుచున్నాఁడు. ఎరుబదివారుగులకులలో లక్ష కొక్కటి చొప్పున చక్కఁగా నుదహరింపబడుచున్నది. తనుక కవునిచేత నే ఎనుదివారుగానవములు చెప్పబడుచున్నవి. అని గోగతునా గ్రంథులు చెప్పియున్నారు.

అ. అ నాలుగవముల నామములను చెప్పుచున్నాడు.

శ్రేష్ఠాసన నామములు.

శ్లో. సిద్ధంపద్మం తిథా సింహం భద్రం చతీ చతుష్టయమ్

శ్రేష్ఠంరత్రాపి చ సుఖే తిష్ఠే సిద్ధాసనే సదా.

38

తా. సిద్ధ, పద్మ, సింహ, భద్రము లను నాలుగవములు శ్రేష్ఠములు. ఈ నాల్గింటిలోను సుఖము నొసంగు సిద్ధాసనమునందు సదా యుండవలయును.

1. సిద్ధ, పద్మ, ఉగ్ర, స్వత్వీకము, లగ్నెడి నాలుగును ప్రధాన మని శివసంహితయందు చెప్పబడి యున్నది. ఉగ్రాసన మనగా పశ్చిమతాన మనియును, పద్మాసన మనగా తుభాసన గనియును తెలియఁ దగినది. వీనిలో సిద్ధాసనమును పద్మాసనమును గృహస్థాశ్రమస్థులకు తగినది మైనను, పద్మము గృహస్థులకును, సిద్ధము కష్టిన ఆశ్రమస్థులకును తగినదియని తెలియఁ దగినది.

మత్సే జ్ఞప్తి సిద్ధాసనము,

శ్లో. యోనిస్థానక మష్ట్రీమూలఘటితం కృత్వా దృఢం విన్యసే

స్త్రేంధ్రే పాద మద్భైక మేవ హృదయే కృత్వా హనుసుస్థిరమ్

ఘ్రాణః సమ్యమితేంద్రియోఽచలదృశా పశ్యే ద్భ్రూవోరస్తరం

హ్యేత స్తోత్తుక వాటభేదజనకం సిద్ధాసనం ప్రోచ్యతే.

39

తా. గుదమునకును ఉపస్థమునకును మధ్యప్రదేశ మగు యోనిస్థానమును ఎడమకాలి గుదిచే హస్తించి, కుడిపాదముయొక్క గుదిచేత ఉపస్థమునకు వైభాగమున (లింగముమీఁద) చక్కఁగా హస్తించవలయును. హృదయమునందు గడ్డమును చక్కఁగానుంచి (గడ్డమునకును హృదయమునకును నాలు గంగులముల స్థలము ఉండునట్లు చేయవలయు ననుట రహస్యము) ఇం ద్రులుములను వివరములయం నుండి అడ్డగించి చలనములేని మాత్రతో (అర్థోన్మీలితముగా చేతులను నాభిస్థానముననుంచి) భూమధ్యమును పీడించ వలయును. ప్రసిద్ధమైన యిది మోక్ష కవాటము (ప్రతిబంధకము) యొక్క భేదమును (నాశమును) కలుగఁజేయుసిద్ధాసన మని చెప్పఁ బడుచున్నది.

వి. సిద్ధుల (యోగుల) యొక్క ఆసనము సిద్ధాసనము. ఇది మన్వేన్ద్ర సమ్యక్మైనది కనుక మన్వేన్ద్ర సిద్ధాసన మనబడినది.

ఆ. మన్వేన్ద్ర సమ్యక్మైన సిద్ధాసనమును వచించి అమృతకు సమ్యక్మైన సిద్ధాసనము మహర్షి చెప్పచున్నారు.

మతాంతర సిద్ధాసనము.

శ్లో. మృగశ్రాగుపరి విన్యస్య సన్యం గుల్ఫం తథోపరి

గుల్ఫాక్షరం చ నిక్షిప్య సిద్ధాసన మిదం భవేత్.

31

తా. ఉపస్థమునకు వైభాగమునందు (లింగముమీద), ఎడమకాదినుంచి, అక్షి, ఎడమ పాదముమీద కుడిచుడిను నుంచుట మతాంతర సిద్ధాసనము.

వి. ఇది మతాంతర మైనను యోగిజనాంగీకార మైనది.

ఆ. సిద్ధాసనము మహాత్ములగు యోగీశ్వరులకు సమ్యక్ మనుటను జేలియఁజేయుటకై తద్వేదములను నివరించుచున్నారు.

సిద్ధాసన భేదములు.

శ్లో. ఏ తత్సిద్ధాసనం ప్రాహు రన్యే వజ్రాసనం విదుః

ముక్తాసనం వదం త్యేకే ప్రాహు ర్గుప్తాసనం పరే.

32

తా. ఈమతాంతర సిద్ధాసనమును సిద్ధాసన మని కొందఱు చెప్పుచున్నారు. వీనినే మఱి కొందఱు వజ్రాసన మనియును, ముక్తాసన మనియును, గుప్తాసన మనియును చెప్పుచున్నారు.

వి. ఎడమకాలి మడిమను లింగస్థానమందుంచి, కుడికాలిమడిమను దానిపై నుంచి, నాసాగ్రమును వీక్షించుచుండుట సిద్ధాసనము. వీనినే మతాంతర సిద్ధాసన మనియును, వజ్రాసన మనియును; ముక్తాసన మనియును; గుల్ఫాసన మనియును; జెప్పుదురు.

కుడికాలి మడిమను యోనిస్థానమందును; ఎడమకాలి మడిమను ఉపస్థమునందును నుంచుట వజ్రాసనము. నాగముగఁబోతయందు:—“ఉశ్వో సాదౌ క్రమా న్యన్య జాన్యోః ప్రత్యుత్సాహుభీః కశో విదధ్యా దాఘాతం వజ్రాసన మనుత్తమమ్” (వజ్రాసన స్థునివల్) పాదములను తొడలమించుంచి, రెండుచేతులను చాలి మోకాళ్లపై వేలివేళ్లు వెలికిల యుండునట్లుగా నుంచుచుండుట వజ్రాసన మని చెప్పబడును. ఇది శ్రేష్ఠమైనది అని చెప్పబడి యున్నది.

కుడికాలియొక్కయు, ఎడమకాలియొక్కయు, మడిమల రెంటిని క్రిందుమీఁగుగాఁ జేర్చి యోనిస్థానమం దుంచుట ముక్తాసనము.

ఎడమకాలిమడిమచే లింగస్థానమును హత్తించి, కుడికాలిమడిమను ఎడమకాలిమడిమ క్రింద నదిమి యుంచుట ముక్తాసనము.

ఎడమ కాలిమడిచుచే మూలాధారమును గప్పి కుడిపాదము నెడమకొడవైనందుకుముక్తా
సనము. ముక్తాసనములయొక్క లక్షణములను మాత్రసంపిత యందుఁ గనందగును.

లింగస్థానమందు క్రిందుమీఁదుగా చేర్పఁబడిన మడిమల నుంచియుండుట గుప్తాసనము.

ఆ. ఇతః ఏడుశ్లోకములచే సిద్ధాసన మహిమను కీర్తించుచున్నారు.

సిద్ధాసన మహిమ.

శ్లో. యమే వ్యవ మితాహార మహింసాం నియమేష్విన

ముఖ్య సర్వాసనే వ్యేకం సిద్ధాః సిద్ధాసనం విదుః. 3౮

తా. యగుమునందు మితాహరమును, నియమమునందు అహింసయును ఎట్లు ముఖ్యమో,
అట్లు సర్వాసనములయందును సిద్ధాసనమే ముఖ్యమైన దని సిద్ధులు తెలియుచున్నారు.

వి. మితాహరమునుగూర్చి ప్రథమోపదేశము గౌతమశ్లోకమునఁ జెప్పఁబడును.

శ్లో. చతురశీతి వీతేషు సిద్ధమేవ సదాభ్యసేత్

ద్వాస్తప్తతీసహస్రాణాం నాడినాం మలశోధనమ్. 39

తా. ఎనుబదిపాలుగాననములయందు సిద్ధాసనమునే సదా అభ్యసించవలయును. అది
డబ్బదిరెండుతీలనాడులయొక్క మలమును శుద్ధి చేయునట్టిదిగా నున్నది.

వి. సిద్ధాసనమునే సదా అభ్యసించవలయు ననుట హేతు గర్భవీకనణము. హేతువు
కానినము. గర్భమునుమధ్య.

శ్లో. ఆత్మధ్యానాయా మితాహారీ యావద్ద్వాదశవత్సరమ్

సదా సిద్ధాసనాభ్యాసా ద్యోగీ నిష్పత్తి మాత్సుర్యాత్ ౪౦

తా. ఆత్మను ధ్యానించువాఁడును, మితాహరము గలవాఁడును, పండ్రెండుసంవత్సరములు
సదా సిద్ధాసనమునే అభ్యసించుటవలన యోగసిద్ధిని బొందును.

వి. సిద్ధాసనమునే ౧౨ ఏండ్లు అభ్యసించుటవలన యోగి యగుచున్నాఁడు గాన నేత
యోగాంగములను అభ్యసించవలసివడి లేదు.

శ్లో. కి మన్యే బహుభి ర్ప్రీతైః సిద్ధే సిద్ధాసనే సతి

ప్రాణానిలే సావధానే బద్ధే కేవలకుమ్భకే. ౪౧

తా. సిద్ధాసనము సిద్ధించినయెడల సావధానమైన ప్రాణవాయువు కేవల కుంభకమునందు
క్రియవనును. అది కట్టువడినయెడల తక్కిన అనేకాసనములవలన ప్రయోజన మేమి ?
అనఁగా ఇతిరాసనము లక్కఱ లేదని భావము.

శ్లో. ఉత్పద్యతే నిరాయాసాత్ స్వయమేవోన్మనీకలా

తద్దైకస్మిన్నేవ దృఢే సిద్ధే సిద్ధాసనే సతి. 3౨

బద్ధత్రయ మనాయాసాత్ స్వయమేవోపజాయతే

తా. ఉపన్యసస్థ యగు కల కష్టములేక తనంతట కలుగుచున్నది. మున్ను చెప్పిన ప్రకారము సిద్ధాసనము మాత్రము చక్కగా చేర్చు (అర్థసింహం) బడునని కష్టములేకనే బంధిత్రయము తనంతట కలుగును.

వి. చంద్రశేఖరై సంతోషము పొందునని యగుటచేత ఉన్మనిని, కల గుని చెప్పు బడెను. బంధిత్రయము తృప్తియొపదేశము 81 శ్లోకముమొదలు చెప్పుచును.

శ్లో. నాసనం సిద్ధసదృశం నకుమ్భః కేవలం పమః
నభేచరీసమా ముద్రా ననాదసదృశోలయః ౪౩

తా. సిద్ధాసనమునకు సమానమైన అసనమును, కేవలమంభకమునకు సమమైన ప్రాణాయామమును, భేచరీముద్రకు తుల్యమైన ముద్రయును, నాదమునకు సమానమైన లయమును లేదు.

పద్మాసనము

శ్లో. వామోయావరిదక్షిణం చ చరణం సంస్థాప్య వామం తథా
దక్షిణం హరి పశ్చిమేన విధినా ధృత్వా కరాభ్యాం దృఢమ్
అంగుళ్యౌ హృదయే నిధాయ చిబుకం నాసాగ్ర మాగ్లోకయే
దేత ద్వావిధివిసాకకారి యమినాం వద్మాసనం ప్రోచ్యతే. ౪౪

తా. ఎడమతొడమీద కుడిపాదమును, కుడితొడమీద నెడమ పాదము నుంచి, యెడమచక్కగా కుడిచేతితో ఎడమ తొడమైనందు కుడికాలి పెద్దచేరిని, ఎడమచేతితో కుడితొడ వైనందు ఎడమకాలి పెద్దచేరిని పట్టుకొని; హృదయమునకు సమాపమున (వాలంగంకులము లకకాక ముందునట్లు) అంగుళ్యున గడ్డము నుంచి, వాసికాగ్రమును వీక్షించుట పద్మాసన మనఁబడును. ఇది యోగులకు వ్యాధులను నశింపజేయును.

వి. సారాయణసంహితాయందు:—“ఉత్కోచ రుచి విన్యస్య సర్వ క్వాదతలే శుభే, అంగుస్తా చ నిబద్ధియాత్ పాస్తాభ్యాం వ్యుత్క్రిమాత్తతః. పద్మాసన మితిలోకం యోగినాం హృదయస్థమమ్” అని చెప్పుచుది యున్నది. ఈ పద్మాసనమును బృహపద్మాసన మనియును, శుభాసన మనియును కెప్పుడును. ఈ అసనములన క్వాసుగతి చుండు మగుటలన మంభకసిద్ధి కల్గును. కఠీరమునందు రక్తము చక్కగా ప్రసరింతుటలన పూర్వవ్యాధులు నివృత్తియగును. ఆనోగ్యము కలుగును.

మత్స్యే ద్వైపద్మాసనము.

శ్లో. ఉత్తానా చరణౌ కృత్వా ఊరుసంస్థా ప్రయత్నతః
ఊరుమధ్యే తథోత్తానా పాశిశృత్వా తనో దృశౌ. ౪౫
నాసాగ్రే విన్యసే ద్రాజ దస్తమూలే తు జిహ్వయా
ఉత్తంభ్య చిబుకం వక్ష స్పృశౌప్యవనం శనైః. ౪౬

ఇదం పద్మాసనం ప్రోక్తం సర్వవ్యాధివిनाశనమ్
దుర్లభం యేన కేనాపి ధీమతా లభ్యతే భువి.

ర2

తా. ఎడమతోడ నడుమ కుడిపాదమును, కుడితోడ నడుమ ఎడమపాదమును ప్రయత్నించుచే నుంచి, తోడలమధ్యయందు చేతుల నుంచి, వాపికాగ్రమునందు దృష్టిని నిశ్చలముగా నిల్పి, మండలపద్మయొక్క చుట్టువైపులనందు కొవలయందు (దంతములమున నాలుక చేపొత్తించి, తొమ్మిదవ గడ్డము నుంచి, మెల్లమెల్లగా వాయువును రేపుట పద్మాసనము. ఇది సకల వ్యాధులను హరింపును. సామాన్యములకు ఈ ఆసనము సిద్ధింపదు. బుద్ధిమంతు లయినవారి కింకమున విడి సిద్ధియగును.

ని. దంతములమున నాలుకను హత్తించుట జిహ్వబంధ మనియును, వాయువును రేపుట మూలబంధ మనియును, ఈ రెండును గురుముఖమునలన శ్వాసగమనము ననియును, మెద్దలం చెప్పచున్నారు. జిహ్వబంధముచేతనే మూలబంధము చేయబడిన నగుచున్నదని హితవహస్యమును తెలిపినవారు చెప్పదురు.

అ. ఈ పద్మాసనము యోగశ్రేణులచే అంగీకరింపబడి యున్నది యని నిరూపించుట కొకట ఈ గూఢమునందలి శ్లోకమును చెప్పచున్నారు.

పద్మాసన శ్లోకములు.

శ్లో. కృత్వా సంపుటిశౌకరా దృఢతరం బద్ధ్వా తు పద్మాసనం
గాఢం వత్ససి సన్నిధాయ చిబుకం ధ్యాయం శ్చ తశ్చేతసి
వారంవార మపానమూర్ధ్వమనిలం ప్రోత్సారయన్ పూరితం
స్యంచ త్స్పృణ ముపైతి బోధ మతులం శక్తిప్రభావాన్నరః.

ర3

తా. పద్మాసనమును మిగుల దృఢముగాచేర్చి, చేతులను సంపుటముగాచేసి పొక్కిలిక్రిందనుంచి, తొమ్మిదవ గడ్డమును దృఢముగా నిల్పి (జాలంధరబంధముచేసి,) దానిని తన ఇష్టదేశమునకు (బ్రహ్మమును) చిత్తమునందు ధ్యానించుచు, మాటిమాటికి అపానవాయువును మీదికిరేపి (మూలబంధముచేసి,) సుషుమ్నామార్గముచేత ప్రాణమును మీదికి సోనిపోయి పూర్వముచే లోని కిక్కిరిస ప్రాణమును క్రిందికి పోవునట్లు (పాణాపానైక్యము) చేయుటవలన పురుషుడు కుండలినీ శక్తిప్రభావముచేత (సామర్థ్యముచేత) అసమానమైన జ్ఞానమును బొందును.

ని. “ఓం త త్స నితి నిర్దేశో బ్రహ్మజాత్రివిధ స్త్వతః” బ్రహ్మమునకు ఓం, తత్, సత్, అని మూడు సిఫము లైన నిర్దేశము (పేరు) చెప్పబడి యున్నది. తత్, అనగా బ్రహ్మమని యర్థము గడ్డమును తొమ్మిదవ చుంచునప్పుడు నాలు గంగులముల స్థలము ఊడవలయునని యోగుల సమ్మతము. ప్రాణాపాన విక్రమమునలన కుండలినీశక్తి మేలుకొనుచున్నది. కుండలినీశక్తి మేల్కొనునప్పుడు ప్రాణము సుషుమ్నామార్గముగా బ్రహ్మమును బొందును.

బ్రహ్మగ్రంథమును పొందునప్పుడు చిత్తశ్చైర్యము కలుగును. చిత్తము స్థిరమైనప్పుడు సంకుచము వలన ఆత్మపాక్షాత్కారము కలుగును. ఈ అననమును ముక్తపద్యానన మనియును, బద్ధపద్యాననమనియును జెప్పదురు.

పద్యానన ప్రయోజనము.

శ్లో. పద్యాననే స్థితో యోగీ నాడీద్వారేణ పూరితమ్

మూరుతం ధారయే ద్యస్తు సముక్తో నాత్రసంశయః.

౪౯

తా. పద్యాననఘోషైర్యందు ఏయోగి (యోగాభ్యాసి) పూరితముచేత లోపలి కొన్ని వాయువులు సుషుమ్నా మూర్ధముచేత కపాలమునకు కొనిపోయి స్థిరముగా నిల్చినో వాడు ముక్తః జగును. సంశయము లేదు.

సింహాసనము.

శ్లో. గుక్ఫాచ వృషణ స్వాళః సీవన్యాః పార్శ్వయోః షీషేన్

దక్షిణే సవ్యగుల్ఫం తు దక్షగుల్ఫం తు సవ్యకే

౫౦

హస్తౌ తు బాన్ధ్వోః సంఘావ్య స్వాఙ్గులీః సంప్రసార్య చ

వ్యాత్తవక్త్రో నిరీక్షేత నాసాగ్రం సుసమాహితః.

౫౧

సింహాసనం భవే దేత త్పుజితం యోగిపుష్పవైః

బద్ధత్రితయసంధానం కురుతే చాసనోత్తమమ్.

౫౨

తా. అండముల క్రింది నరమాలయందు తొడలయొక్క తెనుకటి భాగములు పోగు నట్లుగా కుడిచుక్క యెడమచుడిమను, ఎడమచుక్క కుడిచుడిమను ఉంచి, కుడియెడమ చేతుల క్రోళ్లను మోకాళ్లమీదనుగ నవ్వంబుగ తెడల్పుగా నుంచి, నిక్కి కూర్చుండి, నోరు తెరిచి కొని, నాలుకను జూచి ఏకాగ్రచిత్తుడై నాసికాగ్రమును యాచుట శ్రేష్ఠమగు సింహాసనము ఇది బంధత్రయములను సమస్థితి చేయుచున్నది.

భద్రాసనము గోరక్షాసనము.

శ్లో. గుక్ఫాచ వృషణ స్వాళః సీవన్యాః పార్శ్వయోః షీషేన్

సవ్యగుల్ఫం తథా సవ్యే దక్షగుల్ఫం తు దక్షిణే.

౫౩

పార్శ్వపాదే చ పాణిభ్యాం దృఢం బద్ధ్వా సునిష్ఫలమ్

భద్రాసనం భవే దేత త్పర్వవ్యాధివినాశనమ్.

౫౪

గోరక్షాసన మిత్యాహు రిదం వై సిద్ధయోగినః

తా. బీజమునకు క్రిందిభాగమైన నరమాల రెండు ప్రక్కలయందును కాలినచుడిచులను చేర్చుచుయును. అనగా ఎడమచుక్క ఎడమచుడిమను, కుడిచుక్క కుడిచుడిమను చేర్చుచుయును. ఇరుప్రక్కలయందును సమాపచుందుల రెండుపాదములను రెండుచేతులతో బలముగా చేర్చి కొని (ఒకటితో నొకటి చేద వ్రేల్లుగలదియును, కడుపుతో నధినిదియు, నగు చేతులతో

మనుకప్రకృత్యా పట్టుకొని) యుండవలయును. ఇది సకల వ్యాధులను నాశముచేయు భద్రాసన మగును. సిద్ధులైన యోగులు ఈ భద్రాసనమును గోరక్షాసనమని చెప్పుదురు.

2. దీనిని గోరక్షులు ఆభ్యసించుచుండినందున దీనికి పేరుగల్గెను. భద్రాసనమునందు చేతులను కడుపునకు చేర్చి యుంచుకొనవలయును. గోరక్షాసనమునందు చేతులను కడుపుతో చేరినట్లుగా చూచి మనుకప్రకృత్యా పాదములను పట్టుకొని యుండవలయు ననుట సంప్రదాయము. వారాహహంసాచార్యుడు: —“వీరస్వాః పాశ్వర్యయోర్నైస్త్వ గుల్ఫయుగ్మం కుచిశ్చలమ్, వృక్షజాభః పాదపార్శ్వః పాశ్చాత్థ్యాం పరిబద్ధయేత్. భద్రాసన మితిప్రోక్తం యోగిభిః పరిపూరితమ్.” అని చెప్పబడి యున్నది.

మఱికొన్ని ఆసనములను హతరత్నాలి, రుద్రయామకము, మొదలగు గ్రంథములలో నుండి గ్రహింపబడి యుండుదశాచింపబడుచున్నది.

శల్లర్యాసనము.

సమముగా కర్మాసనస్థుడై యుండి, పాదములను లోడలనుచేర్చి, దానిపై మోచేతులను వ్రేచి, రెండు చేతులను గ్రుచ్చి శిరముమీద నుంచి, గడ్డమును తొమ్మునందుంచి, వాయువును నిరోధించి, ఏకాగ్రచిత్తుడై యుండుట శల్లర్యాసనము.

ఎప్పుడు శరీరమునందు రక్తము వృద్ధియై మిగుల తాపమును, వాయువు అధోముఖమును అగుకో, అప్పుడు విశేషము మెల్లగా ఈ శల్లర్యాసనమును విడువవలయును. ఇది మిగుల ఉగ్రమైన జ్వరమును నశింపజేయును. భుజించిన అన్నమును జీర్ణింపజేసి జఠరాగ్నిని వృద్ధిచేయును.

వృశ్చికాసనము.

రెండుచేతులను భూమియందాని, రెండు మోచేతులను ప్రక్కలయందుచేర్చి, గడ్డమును క్రిందుగనుంచి, తేలికొండెనలె రెండుపాదములను శిరస్సుమీద నుంచి యుండుట వృశ్చికాసనము.

కుశ్టికాసనము.

పాదములను మూలమునందు మోపియుంచి, తిర్యక్స్కంధాలె కొంచెమువంగి, మోకాలి యందు తలను వ్రేచియుండుట కుశ్టికాసనము.

ఈ కుశ్టికాసనము అగ్నిని వృద్ధిచేయును.

పాశ్చ్యోపాదాసనము.

సమానభూమియందు పరుండి, రెండుచేతులను రెండు ప్రక్కలయందు వీపునచేర్చి, ఒక చేతిని మఱొకచేతితో చక్కగా పట్టుకొనియుండుట పాశ్చ్యోపాదాసనము.

భేచర్యాసనము.

బీజము క్రింద నీవని (నరముల) యందు ఎడమ మడిమనుంచి, మోచేతిని మోకాలి యందు అంగుళిని పెడల్పుచేసియుంచి, వానికికృగమును వీక్షించుచుండుట భేచర్యాసనము. కొందఱు మహాభేకనాసనమును భేచర్యాసన మని చెప్పుదురు.

శోభాశ్రయాసము.

యోగపట్టతో చేర్చి బంధించుకొనియుండుట శోభాశ్రయాసము.

పర్యక్యాసము.

మోతాలియందు చేతులనుంచి, దండారముగా కయనించుండుట పర్యక్యాసము, కొండలు వీరాసమును పర్యంకాసమని చెప్పుదురు. మఱికొండలు పశ్చిమతాడ మాసమును పర్యంకాసమని చెప్పుదురు.

బద్ధాసము.

పుష్టమునందు రెండు పాదములనుంచి, మెడయందు రెండుచేతులనుంచి, కాయమును అడకువచేసి పట్టియుండుట బద్ధాసము.

లోలాసము.

పద్మాసనస్థుడై చేతుల నేలనూని యుండుట లోలాసము. ఇదే లోలాసము.

ఈ లోలాసమువలన వాయువుయొక్క చాంచల్యము నాశమగును.

ఉత్తమాంగాసము.

పద్మాసనస్థుడై చేతుల నేలనూని, శిరస్సును వంచియుండుట ఉత్తమాంగాసము. కొండలు ఊక్కుటాసనస్థుడైయుండి తలను క్రిందుగ వంచియుండుట ఉత్తమాంగాసన మనియోదరు. మఱికొండలు దీనిని రౌల్యాసమని చెప్పుదురు.

ఈ ఉత్తమాంగాసము శరీరమునకు శీతలమును, వుండలియొక్క మేలుకొలుపును కలుగజేయును.

భేకనాసము.

రెండుపాదములను రెండు భుజములపై నుంచి, ఆపాదములపై రెండు చేతులను వ్రుంచి యుండుట భేకనాసము.

మహాభేకనాసము.

సర్వాంగములను ఆకాశమునందు పొడిగించుట మహాభేకనాసము. దీనిని భేచర్యాసన మనియును చెప్పుదురు.

సమానాసము.

ఒకపాదమును తొడయందుంచి, వేటొక పాదమును గుహ్యమును లింగద్వారమందు చేర్చుట సమానాసన మనబడును.

ఈ సమానాసము వలన సమానవాయువు బలము కలదిగా నగును.

బద్ధయోన్యాసము.

గుహ్యము మొదలగు వానిని బంధించుట యవెడి యోన్యాసమువేసి, మెడవులను చిటికెనవేళ్లు దర్శనవేళ్ల చేతను, నాసికాద్వారములను నడిమివేళ్ల చేతను, నేత్రములను చూపుడువేళ్లచేతను, చెవులను పెద్దవేళ్ల చేతను మూయుట బద్ధయోన్యాసము. దీనికి యోన్యాసన మనియు పేరు కలదు.

ఈ బద్ధయోగ్యాసనములన ఇంద్రియములును, ప్రాణవాయువును, చిత్తమును నిరోధ మగును. (ప్రాణాభి = మణ్వుభి) ముద్రాలక్షణమును కాదుము.

చర్మకూసనము.

చేతులతో పాదములను చక్కఁగా అదిమి, పాదమధ్యమున విరక్తును విల్లువలేనుంచి, అంగుష్ఠములను దృఢముగా పట్టియుండుట మర్మకూసనము.

ఏకపాదాసనము.

ఒకపాదమును చాచి, వేలోఁక పాదమును మెడమీద నుంచి, రెండు చేతులను గ్రుచ్చి దానిమీద నుంచుట ఏకపాదాసనము.

ఫణీశ్వాసనము.

రెండుకొళ్లను పెనవేసికొని రెండుచేతులతో నిలిచియుండుట ఫణీశ్వాసనము.

యోగనిద్రాసనము.

కొళ్లలేక కంఠమును చుట్టుకొని, చేతులను వెనుక కట్టుకొని కేయనించుట యోగనిద్రా సనము.

ఈ యోగనిద్రాసనము శుభము జొసంగును.

శుభాసనము.

ఏకకారముగా నుండినయెడల శుభమును, స్థిరత్వమును కలుగునో, అట్లుండుట శుభా సనము. దీనిని అశక్తుఁ డాచరింపవలయు నని దగ్ధనోపనిషత్తునందును, సూత్రసంహితయందును, చెప్పబడి యున్నది.

దండాసనము.

కూర్చుండి చేతిచేళ్లనుచేర్చి అొమ్మునందుండికొని, మడిమలను అనికగాచేర్చి, తొడలు, చీలవండ, పాదములు, అను వీనిని భూమియందు చుక్కఁగా అనునట్లు చాచి, దండమువలె కేయనించుట దండాసనము.

చక్రాసనము.

కుడికాలి మడిమయందు ఎడమతోడను, ఎడమకాలి మడిమయందు కుడితోడనుచేర్చి, కీరీదమును నిక్కనట్లు చేయుట చక్రాసనము. ఇట్లు వరాహోపనిషత్తునందు చెప్పబడి యున్నది.

అర్ధాసనము.

వీరాసనమును అర్ధాసనమని రుద్రగీతయందు చెప్పబడి యున్నది.

యోగాసనము.

పాంక్షిండిమును మోఁకొళ్ళక్రిందనుంచికొని, పాదములను నేలపైనుంచి, తొడలనడుమ మోచేతులంజొగ్గి, రెండుచేతులను దవడలయందుంచుకొని యుండుట యోగాసనము.

శూర్యతాసనము.

కాలిచేళ్లను మడిచి భూమిమీదనుంచి, మడిమలను పిఱుడులయందుంచేర్చి, విరక్తును

చేతులతోను, నడుమును మోచేతులతోను అదిమి పట్టుకొని, నడుమును విక్కించుట పూర్వ రాస మాసనము.

అర్చకాసనము

రెండుకాళ్లను భూమిమించుచు, పిఠుండలను క్రిందమోపియైనను మోపకయైననుంచి, మోకాళ్లమీద కిరసునుంచి, మోకాళ్లను రెండు చేతులతో చుట్టిపట్టుకొనుట అర్చకాసనము.

ఈ అర్చకాసనము ఆత్మంత సుఖాస్పద మైనది.

కపాలాసనము.

గల్గికిందుగ నిలిచి, భూమివ్యవంధరి చిద్విందువును కాచుచుండుట కపాలాసనము. ఈ కపాలాసనమును అధోముఖాసనమనియు, ఖగాసనమనియు, శృంగాసనమనియు, విపరీతకగణియనియు, చెప్పదురు. విపరీతకగణియందు చేతులతో నడుమును పట్టుకొనవలయును.

ఈ కపాలాసనము మొదటిదిను తూణకాలమును, పఞ్చదినము రెండుతూణములను, ఇట్లు శ్రమశ్రమముగా దినమున కొక తూణం బధికముగా నధ్యసించ వలయును. దీనిని ప్రతిదినమును కామునేత్ర అధ్యసించుచుండినయెడల మూడు నెలలకు సకల రోగములు నివారణ మగును. జఠరాగ్ని ప్రజ్వలిల్లును. మృత్యుంజయుండగును. మఱియు శ్రమయును, మఱిమఱి అధ్యసించుచుండినచో విషములు కలన కల్గిన శ్రమయును, నివృత్తిమగును, శీఘ్రముగా ప్రాణజడము కల్గును. యోగికి ప్రాణాయామము సిద్ధించును. కనుక దీనిని యోగి ఆవశ్యముగా అధ్యసించవలయును.

మద్భూకాసనము.

మడిమలరెంటిని యొకటితోనొకటి చేర్చి గుడస్థానమందు (అనగా పృష్ఠంబు నందు) అనునట్లుంచి, రెండుచేతులను చాచి మోకాళ్ళపై దండమువలె నుంచుట మంహాకాసనము.

ఉత్కటాసనము.

రెండుకాళ్లతోఁ గూర్చుండి, గొంతును చాచియుంచుట ఉత్కటాసనము.

ఈ ఉత్కటాసనము పునఃప్రాప్తియల కావశ్యకము. ఈక్రియ గోముఖాసనముననుండియు చేయవలగును. దీనిని వస్త్రీకర్మమును విధించిన స్థలమునఁ గనందగును.

టిట్టిభాసనము.

చేతులరెంటిని నేలయం దూర్చి, రెండుపాదములను కిరన్నువైనంచి, వెనుకభాగమును పైకెత్తుట టిట్టిభాసనము.

అపానాసనము.

మూలమునందలి చామువును లేపి వ్యాపింపజేసి, ప్రయత్నముచేత ఒక పాదమును భుజముపై నుంచి, మఱియొకపాదమును నేలయందుమోపి నిలిచియుండుట అపానాసనము.

ఈ అపానాసనము సకలపూర్వములకును ఆశ్రయ మైనది. అపానవాయువు ఊర్ధ్వ భాగమునఁగు ఆకర్షింపఁబడును.

ప్రాణాసనము.

ఒక పాదమును తోడయంచును, మఱియొకపాదమును భుజము మీఁదుగ నుంచుట ప్రాణాసనము.

ఈ ప్రాజాపతములన ప్రాణవాయువు అభోభాగమునం దాకర్షింపఁబడును. ఇది సకల సిద్ధిల సుసంగును. అనఁగా ఇంద్రియజయోది (యమ నియమాది) సిద్ధులను గలుగఁజేయునని కొందఱువలయు.

శ్లోరవాసనము.

కాలి మడిమల రెంటిని యొకటితో నొకటి మాత్రించి, నిక్కి కూర్చుండి, చేతుల రెంటిని హఃకాశ్మకు ప్రక్కన దండమువలె చాచి యూనిది యుండుట శ్లోరవాసనము.

కామదహవాసనము

కాలి యొక్కచేళ్ళను భూమియం దూన్చి, హఃకాశ్మకు నేలయం దూన్చక, మడిమలను గుహ్యస్థానంబునయ మాత్రించి, నాంపదండముపై చేతులనుంచి, భూమధ్యమున వీక్షించుట కామదహవాసనము.

పర్వతాసనము.

స్వప్తికాసనముండై కూర్చుండి, చేతులను ఉభయభాగంబుగ చాచి చేతులను జోడించి కొని, కదలక మెదలక పర్వతమువలె యుండుట పర్వతాసనము.

ఈ పర్వతాసనము వలన ఉదాస వాయువు వృద్ధియగును.

ఇదియునుంగాక మఱికొన్ని ఆసనములను గగఁబండు పటుములను మాత్రము ఈ గ్రంథ మునందు చిత్రించి భేర్పఁబడి యున్నది.

అ. ఆసనముల సభ్యసింపును చేయవలసినదానిని చెప్పుచున్నాను.

ఆసనసిద్ధ్యనంతర కృత్యము.

శ్లో. ఏవ మాసన బద్ధేషు యోగీంద్రో విగతశ్రమః.

౧౧౧

అభ్యసేన్నాడిశాం శుద్ధిం ముద్రాది పవనక్రియామ్

తా. ఇట్లు ఆసనములయందుండి శ్రమము నివృత్తియైన యోగీంద్రుఁడు నాడులకుద్ధిని, (స్వితీయోపదేశము ౧౦ శ్లోకమున చెప్పఁబడు) ముద్రాదిసూర్య భేదనము మొదలగుగాఁగల ప్రాణ వాయుక్రియలను (ప్రాణాయామమును) అభ్యసించ వలయును.

వి. ఆసనము ఎవనిచే జయింపఁబడుచున్నదో, వానిచేమాఁడు లోకములును జయింపఁబడుచున్నది. ఇట్లని దర్శనోపనిషత్తునందును, త్రిభోవనిషత్తునందును చెప్పఁబడి యున్నది.

అ. హాతాభ్యాసముయొక్క శ్రమమును, హతసిద్ధియొక్క అవధిని (ఎల్ల = మేర) చెప్పుచున్నాను.

హాతాభ్యాస శ్రమము.

శ్లో. ఆసనం కుమ్భకం చిత్రం ముద్రాఖ్యం కరణం తథా.

౧౧౨

అథ నాదానుసంధాన మభ్యాసానుక్రమో హతీ

బ్రహ్మచారీ మితాహారీ త్యాగీ యోగపరాయణః.

౧౧౩

అబ్ధాదూర్ధ్వం ఖవే త్పిన్ధో నాత్రకార్యాచిచారణా

తా. మున్ను చెప్పిన అనవము, చిత్ర మనెడి వాచావిధ కంభకము, ముద్ర యనెడి మహాముద్రాది కరణము, అనంతరము వాచానుసంధానము, అనునవి హతయోగాభ్యాసముయొక్క పూర్వార్థపర (ముందుపెనుక) క్రమములు. బ్రహ్మచారియూ, మితాహారియూ, త్యాగియూ, (దాన శీలుఁడును, లేక వివరణ పరిత్యాగము గలవాఁడును) అగు యోగపరాయణుఁడు యోగా భ్యాసి) ఒక సంవత్సరమునకు మోడ వాతపిద్ధిని జొందును. మున్ను చెప్పిన దానియందు విచారణ కలుగువా కలుగదా యనెడి సంకేతము చేయఁ దగినది కాదు. అనఁగా సిద్ధిందుకు నిశ్చయ మని భావము.

అ. యోగి మితాహారిగా నుండవలయు నని పూర్వార్థోక్తమున చెప్పఁబడినది. ఇప్పుడు యోగులయొక్క మితాహారమును గూర్చి చెప్పుచున్నాడు.

మితాహార లక్షణము.

శ్లో. సుస్మిగ్ధమధురాహారః చతుర్థాంశ వివర్జితః

భుజ్యతే శివసంప్రీత్యై మితాహార స్స ఉచ్యతే.

గౌర్య

తా. మిగుల మెత్త నైనదియూ, మధుర మైనదియూ నగు ఆహారము; నాలుగవభాగము నిగ్రహింపఁ బడినదై, శివప్రీతిగా భుజింపఁబడునది మితాహార మని చెప్పఁబడుచున్నది.

వి. అభియుక్తమను గ్రంథమునందు,— “వ్యాభాగా పూరయే వత్సైః తోయే నైకం ప్రపూరయేత్, పానోః సంచరణాధాయ చతుర్థ మవశేషయేత్.” రెండుభాగములు అన్న ముచేతను, ఒకభాగము జలముచేతను పూరింపఁబడి, నాలుగవభాగము వాయు సంచారమునకై విడిచి పెట్ట వలయును. అని చెప్పఁబడి యున్నది. శివప్రీతి అనఁగా, “భోక్తావశో మహేశ్వరః” భుజించువాఁడు (అనుభవించువాఁడు) దేవుఁడైన మహేశ్వరుఁడు. అనెడి స్మృతి వాక్యముచేత శుశ్రూషుఁడగుచున్నాడు.

అ. యోగులకు ఆపద్యమును చెప్పుచున్నాడు.

ఆపద్య లక్షణము.

శ్లో. క ట్వాస్తు వీక్ష్య లవణోష్ణ హరీతశాక

సావీర తైల తిల సర్వప మధ్యమత్స్యో

అవాదిమాంస దధి తక్ర కుళుశ శోల

పిణ్యాక పిండి లఘునా ద్యమపద్య మాహుః

గౌర్య

తా. చేరు (కాకర మొదలగునవి), పులుసు (చింతపండు మొదలగునవి), కారము (మిరపకాయలు మొదలగునవి) ఉప్పు, ఉప్పుము (తెల్లము మొదలగునవి), ఆకుకూర, పులి కడుగు, నూనె (నవ్వులు, ఆవలు, వీనితైలము లాదిగాఁ గలవి), నవ్వులు, ఆవలు, కల్లు, మత్స్యములు, మేఁక మొదలగు వానిమాంసము, పెరుగు, మజ్జిగ, ఉలవలు, రేఁగుపండ్లు, గానుగ పిండి ఇంగువ, తెల్లగడ్డలు మొదలగునవి, యోగులకు ఆపద్యములు కావు. అనఁగా భుజింపఁ దగినవి.

ః. అబాధితబుద్ధులచేత కరాహము (పంది) మొదలగువానిని నిగ్రహింప వలయును. తెల్ల గడ్డలు మొదలగునవి యనుటవలన ఉల్లిగడ్డలను, మదమును వృద్ధిచేయు ద్రవ్యములను (మినపపిండి మొదలగునవియును), నిగ్రహింపఁ దగినవి.

శ్లో. భోజన మహితం విద్యా త్పురస్కాశ్చైకృతం యాతుమ్

అలిలవనా మన్యుయుక్తం కదశన శాఖోత్కటం వర్జ్యమ్.

౯౦

తా. కండికచానిని మఱిల పెచ్చచేసినవియును, నేయి మొదలగునవి లేనివియును, అధిక ముగా ఉప్పుకలదియును, పులుసుతో చేరినదియును, మాడిన అన్నమును, మిగుల కారము గలది యును, అగునిది కర్షింపఁ దగినవి.

ః. యోగవిఘ్నములైన అసోరము లగు ఉప్పు, ఆవాలు, పులుసు, ఉష్ణవస్తువులు, నేయి లేనిది, కారముగలది. కాయలు, ఆకుపూరలు, ఇంగున మొదలగునవి నివర్తింపఁదగినవి. ప్రాతః స్నానము, ఉపవాసము మొదలగు కాయశ్శేఖ వ్యవహారములను నివర్తింపవలయును. అని యోగ విత్త్యోపనిషత్తునందు చెప్పబడి యున్నది. మఱియు జొన్నలు, అక్కు మొదలగు ధాన్యములు విధింపఁబడెనందున వీనిని కర్షింపవలయును. అధికమైన ఉప్పు, అనుటచేత అవశ్య మైనచో కొంచెము ఉప్పు చేర్చుకొనుచు గని కొండలు చెప్పుచున్నారు. అధికమైన ఉప్పు అనుటచేత పరిమాణమునందు సమమైనను అధికమగు ఉప్పుదనము గల యవాభారము మొదలగునవి యని కొందఱి మతము. దత్తాత్రేయులచారు,— “అథ వర్జ్యానివర్జ్యేషు యోగవిఘ్న కరాణి చ, లవణం గుర్జ పం చాన్లు ముగ్రం తీక్ష్ణంచ యాతుకమ్. అతీవభోజనం త్యాజ్య మతిగద్రాతిభావణమ్ ” యోగవిఘ్నములైన ఉప్పు, ఆవాలు, పులుసు, మిక్కిలి కారము, నేయిలేనివి, అతి భోజనము, అతినిద్ర అతిభావణము, అనునిది కూడదని చెప్పియున్నారు. ఉప్పుకు బొత్తిగా కదులుట ఉత్తరను మని యనేకయోగుల మతము. స్కందపురాణమున— “ద్యతే కృత్వన్తు లవణం క్షీరభోజీ సచాభకత్ ” చేయ, పులుసు, ఉప్పు, అను వీనిని కర్షించి, పాలతోఁగూడిన అన్నమును సచా భుజింప వలయును. అని చెప్పబడి యున్నది. కొందఱు మైన చెప్పిన మూల శ్లోకముయొక్క మూడవ నాలుగ పాదములను తల్కింద నుదహరించు విధముగా పఠించెదరు. “పలలం వా తిలపిన్దం కదశన శాఖోత్కటం దుప్తమ్ ” అనఁగా మాంసమును, గానుగపిండిని, దుప్తమయిన (పానీన) అన్నము మొదలగునవి యును, అవశ్యము లని యభిప్రాయము.

అ. యోగాభ్యాసకాలమున నిగ్రహింపవలసినవానిని చెప్పుచున్నాడు.

శ్లో. వహ్ని స్త్రీ పథిసేవేన ఆచా వర్జన మాచరేత్.

౯౧

తా. నిప్పుకాచుకొనుట. స్త్రీసంగమము, మార్గ ముదడచుట, అనునిది, (యోగభ్యాస కాలముందు) కూడదు.

వి. కోసకువాధులు,— “వర్జయే ద్దుర్జన ప్రాస్తం వహ్నిః స్త్రీ పథిసేవనమ్, ప్రాతః స్నానోపవాసాది కాయశ్శేఖ విధింతుభా.” దుర్జన సహవాసమును, నిప్పుకాచుకొనుటయును

స్త్రీసంభోగమును, మార్గముననుచును, ప్రాతఃకాలస్నానమును, ఉపవాసమును, కాయ
క్షేత్రవిధులును, వివర్తింపఁ దగినవి. అని చెప్పియున్నాడు. యోగాభ్యాసకాలమునందు దుర్బల
సహవాసముచే మహోద్వేగము కలుగదు. చలి కాయకొనుట వలన ఉష్ణాధిక్య మగును.
స్త్రీసంభోగమువలన కరణపాటుము తగ్గును. మార్గముననుచు అనఁగా తీర్థయాత్రాదులకు
పోవుటవలన శీతలదోషము కలుగును. ప్రాతఃకాలశీతలజలస్నానము వీర్వాధిక్యమును చేయును.
ఉపవాసము వలన చిత్తవికారము కలుగును. మార్గముననుచు, భారమునొందుట మొద
లగు కాయక్షేత్రవిధులవలన ఆయాసము కలుగును. అధికబ్రహ్మచర్య, యోగవిధ్యనంతరము ఒకస
మయము భర్తృపత్నియందు ఋతుకాలమున సంగమము, తీర్థయాత్ర, చలికాయకొనుట, మొద
లగునవి గ్రహింపఁదగు నవి శౌందల భరము.

ఆ. యోగులకు పథ్యమును నిరూపించుచున్నారు.

పథ్య లక్షణము.

శ్లో. గోధూమ కాలి యవ షాష్టిక శోభనాన్నం
క్షీ రాజ్య ఖల్ల నవసీత సితా మధూని
శుంకీ పటోలక ఫలాదిక పచ్చితాకా
ముద్గాది దివ్యముదకంచ యమిన్ద్ర)పథ్యమ్.

—

తా. గోధుమలు, వడ్లు, యవలు, అణురదివములలో ఫలింయనట్టి వడ్లుయొక్క అన్నము,
పాలు, నేయి, కలకండ, వెన్న, తగ్గుర, తేనె, సొంటి, పొక్ల, పంచకాకము, [చక్రవర్తి
హార, పొన్నగంటిహార, చిడిహార, తెల్లగలగర (తీనన్ది) తిప్పరీగె ఆకు] పచ్చపెసలు,
కుష్మోదకము, అనునిది యమము గల యోగీంద్రులకు పథ్యము.

ని. గోధుమలు, పచ్చపెసలు, వడ్లు, మొదలగువాని అన్నము యోగవృద్ధి నొసంగునని
యోగకల్పోపనిషత్తునందు చెప్పఁబడి యున్నది. అభ్యాసకాలమునందు మొదట పాలును నేయ్యి
యును భుజించుట నుంచిది. మితముగా పాలును నేయ్యియును స్వీకరించుటవలన మలశుద్ధి
యును, మూలబంధకత్తియును, ద్వేషియును, బలమును, కలుగును. పాలతో నీళ్లుపోసి కాచి
కలకండనుచేర్చి పుచ్చుకొనవలయును. ఉత్తపాలను మాత్రము గైకొనరాదు. కలకండ దొరక
నప్పుడు పాలును కాచి పుచ్చుకొనవచ్చును. ఆపునెయ్యిచేరిన అన్నమును భుజించుచు యోగ
ములను అభ్యసించవలయును. ఇట్లు చేయుటవలన ఎనిమిదవదిసమున మలశుద్ధి తప్పక కలుగును.
పాలును నేయియును దొరకని యెడల పెసలపప్పును బియ్యమును జేరిన అన్నమును స్వీకరింప
వచ్చును. కుంభకవృద్ధిని ఆనుసరించి క్రమక్రమముగా ఆహారమును తగ్గించుట యుక్తము. మొద
టనే తగ్గించుట యుక్తముగాదు. అభ్యాసమువలన కుంభకవృద్ధియగుటచేత, ఆ కుంభకమువలనఁ
గలిగిన అగ్నివలన క్రమముగా జయింపఁబడిన వాయువేగముచేత అగ్ని జయింపఁబడుచున్నది.
అనఁగా, ఎంతకంతకు కుంభకము వృద్ధియగుచున్నదో, అంతకంతకు ఆహారమును తక్కువ

యగును. అందుమున పాదభవనం యోగానుపారముగా అనుకూలమును, ఆరోగ్యమును, ఉత్సాహమును, బలమును, తేజస్సు మొదలగువనియును కలుగుచున్నది. కాబట్టియే ఆహారమును ప్రథమముననే తగ్గింపగూడవని సవాతనసిద్ధాంతము మొదలగు గ్రంథములయందు చెప్పబడియున్నది.

యోగియైనవాడు కృష్ణపక్షకల్పవ్రతారముగా ఆహారమును తగ్గింపవలయును. శుక్లపక్షచంద్రునివలె కుంభకమును వృద్ధిచేయవలయు నని మఱికొందఱు యభిప్రాయము. ఎప్పుడును అభ్యాసకులు ఏ ఉపాయముచే వైనను ప్రయత్నించి శరీరమునందు పీత్తము అధికరింపకుండు నట్లు చేసికొనవలయును. వాయువు నూరుబొదియందు ప్రవేశించునప్పుడు అశనమును (ఆహారమును), వాయువు చంద్రునియందు ప్రవేశించునప్పుడు శయనజలపానములను చేయుట ఉచితము.

ఆహారశుద్ధివలన సత్త్వ (చిత్త) శుద్ధి కలుగుననెడి శ్రుతివలనను, మితాహారము యోగమునకు అంగమైయుండుటవలనను, యోగులు పథ్యమును హితము నైనవానిని తమబుద్ధిచే విచారింపి గ్రహింపఁ దగినది. శరీరమును ప్రియముతో పోషింపఁ గూడదు. కరణమును అధికముగా పీడింపరాదు. మితాహారిగను, మితనిద్ర కలవాడుగను వుండవలయును. అశన పానక్రియలు నుఖము నొసంగునది కావున, అవి యోగవిఘ్నములైనవి కావు. ఈ రెంటిని తప్ప తక్కినవానిని యోగు లవలంబింప రాదని యోగశ్రేష్ఠులు చెప్పెదరు. మనఃశ్లక్షణమును, వ్యాధిని కలుగజేయు క్రియలను, ద్విగ్రహింపవలసినది.

అ. ఇతః యోగులయొక్క భోజన నియమమును చెప్పుచున్నార.

భోజన క్రమము.

శ్లో. పుష్టం సుమధురం స్నిగ్ధం గవ్యం ధాతు ప్రబోషణమ్
మనోభిలషితం యోగ్యం యోగీ భోజన మాచరేత్.

౩౩

తా. దేహమునకు పుష్టి నిచ్చునవియును, మధురమైనవి (కర్మర మొదలగు వానితోఁ గూడినవి) యును, మృదువుగ నుండునవి (శేతితోఁ గూడినవి) యును, అవుపాలు మొదలగు వానితోఁ గూడినవియును, మనఃస్పృశకు ప్రియమైనవి (బద్ధు మొదలగునట్టివి) యును, ధాతువును పోషించునవియును, యోగ్యమైనవియును, అగు భోజనమును యోగులు భుజింపవలయును.

వి. మనోహరమును, పుష్టియును, ఒసంగునట్టి పదార్థములని యిచ్చుట చెప్పబడియుండి నను, అపథ్యములైనవానిని గ్రహింపరాదు. యోగ్యమైన ఆహార మనుటవలన పేలపిండి మొదలగువానిని భుజింపరాదు.

ఆ. యోగాభ్యాసకులకు వయోనిర్ణయమును, ఆరోగ్యాని అపేక్షయును, లేదని చెప్పుచున్నారు.

యోగాభ్యాసమునకు ఆయురారోగ్య మవాచక్యకము.

శ్లో. యువా వృద్ధోఽతివృద్ధోవా వ్యాధితో దుర్బలోఽపి వా
అభ్యాసా త్సిద్ధి మాప్నోతి సర్వయోగే వ్యతర్కితః.

౩౪

ప్రథమోపదేశము.

తా. తరుణుడైనను, వృద్ధుడైనను, వ్యాధిగ్రస్తుడైనను, దుష్టులుడైనను, సర్వయోగములయందును (యోగాంగములయందును) సోమనీతము లేక అభ్యసించుటకున, సిద్ధిని (సమాధిని, దాని ఫలమును) బొందును.

వి. బీజమునకు సాధనమైన కృషి వ్యాపారము మొదలగువానియందు బీజశబ్దము ప్రయోగింపఁబడినట్లు, స్వ-గమగా నైనను, లేక పరంపరగా నైనను, యోగసాధనమునైన యోగాంగములయందు, యోగశబ్దము ప్రయోగింపఁబడి యున్నది.

ఆ. అభ్యాసముచేతనే యోగసిద్ధి కలుగునేగాని, ఇతరములగు క్రియలచేతఁ గలుగ దనుటను దృఢముగాఁ జెప్పుచున్నారు.

యోగానుష్ఠానఫల నిర్ణయము

శ్లో. క్రియాయుక్తస్య సిద్ధిః స్యా దక్రియస్య కథం భవేత్

తా. యోగానుష్ఠానమైన క్రియగలవానికి యోగసిద్ధి కలుగునేగాని, ఆ యశస్థానము లేనివాని కట్లుకలుగును? (అనఁగా ఏకథమునైనను యోగసిద్ధి కలుగదు.)

ఆ. యోగశాస్త్ర పథమునచేతనే యోగసిద్ధి కలుగదని చెప్పుచున్నారు.

కేవలయోగశాస్త్రపథ ఫలము.

శ్లో. న శాస్త్రపాఠమాశ్రేణ యోగసిద్ధిః ప్రజాయతే.

౬౫

న వేషధారణం సిద్ధేః కారణం నచ తత్కథా

తా. యోగశాస్త్రమును చదువుటచేతనే యోగసిద్ధి కలుగుట లేదు, కాషాయవస్త్రమును ధరించుటయును, యోగమునుగూర్చి పలుకుటయును, యోగసిద్ధికి కారణముకాదు.

వి. అభ్యాసము లేని వానికి వృథా వార్తలవలన సిద్ధికలుగదు గాన, సర్వప్రయత్నముల చేతను సదా యోగమునే అభ్యసించవలయునని యోగశాస్త్రోపనిషత్తునందు చెప్పఁబడియున్నది. మరియు యోగశాస్త్రములను చదువుటవలననే యోగసిద్ధి కలుగనేరదు. ముండి (బొడి), దండధారి (ఏకదండి, త్రిదండి), కాషాయవస్త్రధారి, వారాహుని ప్రవచనపరుఁడు, జటాధారి, భూతిధారి, పంచాక్షరాది మంత్రజప పరుఁడు, బాహ్యత్రాణ చేయువాఁడు, గ్వాదశోధ్యులందఱు, రుద్రాక్షధారి, తులసీమాలికాధారి, అను నీ మొదలగు వారును, పురుషాస్థానమునుగూర్చి పలుకెటగుల ప్రవచనముచేయు ప్రవక్తలును, యోగసిద్ధిని జెందరు. అని దత్తాత్రేయులవారు చెప్పియున్నారు. ఇదియునుగాక, ఏకదండ త్రిదండములచేతను, జటాభస్మధారణములచేతను, ముండము చేసికొనుటచేతను, దిగంబరుఁడై యుండుటచేతను, కాషాయమును ధరించుటచేతను, గంతులను కట్టుకొనుటచేతను, ఉన్మత్తనివలె తిరుగుచుండుటచేతను, యోగసిద్ధి కలుగదనియును, నిరంతరమును యోగాభ్యాసము చేయుటచేతనే యోగసిద్ధి కలుగుననియును, వాసుదేవమహేశ్వరగుంపాదమునందు చెప్పఁబడియున్నది.

అ. యోగసిద్ధికి కారణమును చెప్పుచున్నారు.

యోగసిద్ధికారణము.

శ్లో. క్రియైవ కారణం సిద్ధేః సత్య మేత న్నసంశయః.

౬౬

తా. అభ్యాసమైన క్రియయే యోగసిద్ధికి కారణము. ఇది సత్యము. దీనికి సంశయములేదు.

అ. యోగాంగానుష్ఠానముయొక్క అవధిని చెప్పుచున్నారు.

యోగాంగానుష్ఠాన కాలనిర్ణయము.

శ్లో. వీతాని కుమ్భకాం శ్చిత్రా ఉవ్యాని కరణానిచ
సర్వాణ్యపి హతాభ్యాసే ద్రాజయోగ ఫలావధి.

౬౭

తా. ఆసనములును, మూర్ఛభేదము మొదలగు అనేకవిధ మంగళకములును, మహాముద్రాది శ్రేష్ఠకరణములును, హతసిద్ధియందు మిగుల ఉపకారములైనవి. ఇవి యన్నియును రాజయోగఫలసిద్ధి వఱకును భేదములేకవి.

హతయోగప్రదీపికయందు

ప్రథమోపదేశము

సంపూర్ణము.



ఓమ్.

పరబ్రహ్మణే నమః.

హాతయోగప్రదీపిక

ఆంధ్రతాత్పర్యసహితము.

ద్వితీయోపదేశము.

అ. ప్రథమోపదేశమునందు ముఖ్యముగా ఆసనములను బోధించి, ఇష్టానుష్ఠానాః ప్రాణాయామములనుగూర్చి చెప్పుచున్నాడు.

ప్రాణాయామభ్యాసమాచార్యకము.

శ్లో. అథాసనే దృఢే యోగీ వశీ హితమితాశనః.

గురూపదిష్ట మాగ్నేః ప్రాణాయామా.స్సమభ్యవేత్.

౧

తా. ఇత ఆసనము దృఢమైన (స్థిరమైన) తర్వాత, యోగి ఇంద్రియబంధముగలవాడగు గను, హితము (పథ్యము) ను మితమును వైన ఆహారము గలవాడగును, గురువులను ఉపదేశింపఁబడిన మార్గముగ ప్రాణాయామమును చక్కగా (ఉత్సాహసాహసాదులతో) అభ్యసించవలయును.

వి. అథ శబ్దమునకు అనంతరమనియును, మంగళమనియును అర్థము గలదు. “ఓక్కారశ్చాథ శబ్దశ్చ ద్వాతేతో బ్రహ్మణః పురా, కణ్ఠం భిత్వా వినిర్యాతో తస్మా న్మృగ్ధలికా ఉభా.” ఓంకారమును అథశబ్దమును పూర్వము బ్రహ్మయొక్క కంఠమును శబిండుకొని తెలుపడెను. గాన రెండును మంగళముగలవి. అని స్మృతిప్రమాణము. ఇచ్చట అథ అనునది మంగళము నిమిత్తమే యని గ్రహించునది. దృఢ మనుటలనఁ జుట్కుటాద్యాసనములు గాక, స్థిరమైన సిద్ధాసనము లాదిగాఁగలవి యని యభిప్రాయము.

ఆసన అశేనముల యోగములన ప్రాణస్పందము (చలనము) విరోధింపఁబడుచున్నది. అని అన్న పూర్వోపనిషత్తునందు చెప్పబడి యుండుటంబట్టి, ప్రాణాయామ సిద్ధికొఱకు మితాహారము అవశ్యక మని నివృత్తిం చెటుకొఱకు అనునదింపఁ (మఱలఁ జెప్పఁ) బడినదని తెలియునది.

అ. “ప్రయోజన మనుద్దిశ్య వ మన్దోపే ప్రవర్తతే” ప్రయోజనమును ఉద్దేశింపక మందుఁ డుకూడ ప్రవర్తింపఁడు. అను న్యాయప్రకారము, ప్రయోజనములేనిచో ప్రవృత్తికలుగను. కనుక, ప్రాణాయామ ప్రయోజనమును రెండుష్టోకములచే చెప్పుచున్నాడు.

ప్రాణాయామ ప్రయోజనము.

శ్లో. చలో వాతే చలం చిత్తం నిశ్చలే నిశ్చలం భవేత్
యోగీ ఘ్రాణత్వ మాప్నోతి తతో వాయుం నిరోధయేత్. ౨

తా. వాయువు చలించినయెడల చిత్తము చలించును. వాయువు చలించనియెడల చిత్తము చలంపకుండును. వాయువును చిత్తమును చలంపనప్పుడు యోగి శ్లిఠమైన కాశ్యపజీవితమును (శశ్వరస్థితి) పొందుచున్నాడు. కావున వాయువును (ప్రాణమును) నిరోధింప (కుంభింప) కలయును.

శ్లో. యావ ద్వాయుః స్థితే దేహీ తావ జ్జీవన ముచ్యతే
మరణం తస్య నిష్కాంతి స్తతో వాయుం నిరోధయేత్. ౩

తా. జీవామునందు ఎంతకాలము ప్రాణవాయువున్నదో, అంతకాలమునజీవను, జీవనము కలదని లోకులచే చెప్పబడుచున్నది. (జీవన మనెడి శబ్దమునకు శక్తిరప్రాణ సంయోగమని అర్థముండుటచేత) ఆ ప్రాణము జీవామునండి వేరుగుటయే మరణ మనబడుచున్నది. కాబట్టి వాయువును నిరోధింప (అడ్డగింప) కలయును.

వి. ప్రాణవాయు చలన మెద్దియో, అదియే చిత్తముయొక్క చలన మగును. కావున విశేష బుద్ధిమంతులు (జ్ఞానులు) ప్రాణచలనమును నిరోధించుటకు బ్రయత్నిము చేయవలయును. అని అన్న పూర్వోపనిషత్తునందు చెప్పబడి యున్నది.

అ. మలశుద్ధి హతస్థితి కలుగజేయు ననుటను కృతీరేకముగాఁ జెప్పుచున్నారు.

మలశుద్ధి హతస్థితిప్రదము.

శ్లో. మలాకులాను నాడిషు మారుతో నైన మధ్యగః
కథం స్యా దున్మనీభావః కార్యసిద్ధిః కథం భవేత్. ౪

తా. నాడులు మలముచేత వ్యాపింపబడియుండు కాలమునందు, ప్రాణము కుఱుమ్మ మార్గముగఁ బ్రవేశింపదు. (మలము శుద్ధియైయుండినయెడల కుఱుమ్మ మార్గమునఁ జెల్లును.) అప్పుడు ఉన్మనీభావము (ఉన్మనీస్థితి) ఎట్లు కలుగును ? అనఁగా కలుగదు. కైకల్య స్వరూప మైన కార్యసిద్ధి ఎట్లు కలుగును ? అనఁగా సేవధముచేతను కలగదు.

అ. అన్వయముచేతను మలశుద్ధి హతస్థితి హేతువగు నని చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. శుద్ధిమేతి యదా సర్వం నాడిచక్రం మలాకులమ్
తతైవ జాయతే యోగీ ప్రాణసంగ్రహణే శ్చమః. ౫

తా. ఎప్పుడు మలముచేత వ్యాపింపబడిన పతలనాడిచక్ర (సమాహ) మలను శుద్ధియగు చున్నదో, అప్పుడు మాత్రమే యోగాభ్యాసే ప్రాణమును గ్రహింపకుండుండు సమర్థుఁడగు చున్నాడు.

అ. మలశుద్ధి ప్రాణాయామముచేతనే కల్గునని చెప్పుచున్నారు.

ప్రాణాయామము మలశుద్ధిప్రథము.

శ్లో. ప్రాణాయామం తతః కుర్యాన్నిత్యం సాత్త్వికయా ధియా
యథా సుషుమ్నానాడిస్తా మలాః శుద్ధిం ప్రయాన్తిచ. E

తా. (దేనివలన మలశుద్ధిలేక ప్రాణమును గైకొనుట యందు సమర్థుడుగా నగుట లేదో) దానివలన (ఈశ్వర ప్రతిభాన, ఉత్సాహ, సాహసాదులకలన; విశేషము, అలస్యము, మొదలగు గజోగుణధర్మములు లేని) సాత్త్విక మైన (ప్రకాశ ప్రసాద కలము గల) బుద్ధిచేత సుషుమ్నా నాడియందును మలములు శుద్ధియగునట్లు ప్రతిదినమున ప్రాణాయామమును కేయవలయును.

అ. రెండుశ్లోకములచేత మలమునుకోధించు (నాడీకోధన) ప్రాణాయామమును గూర్చి చెప్పుచున్నాడు.

నాడీ కోధనము.

శ్లో. బద్ధపద్మాసనో యోగీ ప్రాణం చన్ద్రేణ పూరయేత్
ధారయిత్వా యథాశక్తి భూయ స్సూర్యేణ రేచయేత్. 2

తా. పద్మాసనస్థుడై యుండు యోగియైనవాడు, ప్రాణవాయువును చంద్రుడనెడి ఇదానాడిచేత పూరించి, కక్షికలనమున కుంభించి, మణిల నూర్చుడనెడి సింగకొనాడిచేత రేచింపవలయును.

వి. “బద్ధపద్మాసనః” అనగా—పద్మాసనస్థుడై యుండుట. అని గ్రహింపవలెననిది. బద్ధ పద్మాసనమునందుండుట యని గ్రహించినను బాధకములేదు.

బాహ్యవాయువును ప్రయత్న విశేషముచేత గ్రహించుట (లోకొనుట) పూరకము. జాలంధరాది బంధపూర్వకముగా ప్రాణమును నిల్పుట కుంభకము. కుంభించినవాయువును ప్రయత్న విశేషముచేత తెలిపున్నట్లు రేచకము. ఇది ప్రాణాయామాంగ మైన రేచకపూరక లక్షణము. “భస్మైక ధ్వజోనాకారస్య రేచ పూరా ససంభ్రమా” కరమలవాని తోలుతిత్తిరలె యేగముగల రేచక పూరకములు. అనెడి గొణరేచకపూరకముల యందు అవ్యాప్తిలేదు. ఏలన, వానికి లక్ష్య త్వము లేదు.

ఒక లక్ష్యమునకు లక్షణము చెప్పనప్పుడు అతివ్యాప్తి, అవ్యాప్తి, అసంభవము అను త్రిదోషము లుండగూడదు.

((త్రిదోషములు)).

(1) అతివ్యాప్తి:—ఒక లక్ష్యమునకు చెప్పబడిన లక్షణము వేరొక లక్ష్యమునకును నుండుట. అనగా అపుకొమ్మలు గలది యనుట.

(2) అవ్యాప్తి:—ఒక లక్ష్యమునకుఁ జెప్పిన లక్షణము ఆ లక్ష్యముయొక్క ఏకదేశము నందు లేకుండుట. అనగా ఆవు కపిలవర్ణము గలది యనుట.

(3) అనుభవము:—చెప్పుబడిన లక్షణము ఆ లక్ష్యమునం దెంతమాత్రమును లేకుండుట. అనగా ఆవు ఒంటిగిట్టకలది యనుట.

ఈ మూడు దోషములను లేని ధర్మమే శ్రేష్ఠలక్షణము (నిర్దుష్టలక్షణము).

శ్లో. ప్రాణం నూర్యేణ చాకృత్య పూరయే దుదరం శస్త్రైః
విధివ త్కుమ్భకం కృత్వా పున శ్చస్త్రేణ రేచయేత్.

౮

తా. నూర్యచాడి యను పింగళానాడిచేత ప్రాణమును మెల్లమెల్లగా లోపల పూరింపఁ జేసి, విధిప్రకారము బంధపూర్వకముగా కుంభకము చేసి, చుట్టల చంద్రనాడియైన ఇడానాడి చేత రేచింపవలయును.

అ. మున్ను చెప్పిన ప్రాణాయామముయొక్క విశేషమును చెప్పుచున్నారు.

ప్రాణాయామ విశేషము.

శ్లో. యేన త్యజే త్రేన పీత్యా భారయే దతినిరోధతః
రేచయే చ్చ తతోఽన్యేన శస్త్రైరేవ న వేగతః.

౯

తా. చంద్రుడు, లేక సూర్యుడు అనెడి ఏనాడిచేత రేచించుచున్నాడో, ఆ నాడి చేతనే పూరించి, అతినిరోధమువలన కుంభించి, దానికి అన్యమైన నాడిచేత వేగములేక మెల్లగా రేచింపవలయును.

వి. అతినిరోధ మనగా చెనుట, వణఁకు మొదలగునవి కలుగునంతదాక యనియును, అన్యమైన నాడియనగా పూరకము చేసిన నాడికంటె శీఘ్రమున నాడియనియును, రేలియఁ దగి నది. వేగముగా రేచించుటవలన బలహీనము కలుగును. ఎప్పుడును పూరకముచేసిన దానితో రేచ కము చేయఁగూడదు. అట్లే రేచకము చేసిన దానితోనే పూరకము చేయవలయును.

అ. పచ్చాసనస్థుఁడై యుండు యోగియొక్క కృత్యముల నీ శ్లోకముచేత అనువదించు (చుట్టల చెప్పునట్టివారై) ప్రాణాయామము యొక్క అవాంతరఫలము (దేనిచూలముగా ముఖ్య ప్రయోజనము పొందవలగుచున్నదో అది అవాంతరఫలము, అనగా అవాంతర ప్రయోజనము)ను చెప్పుచున్నారు.

ప్రాణాయామ అవాంతరఫలము.

శ్లో. ప్రాణం చేదిడియా పిబేన్నియమితం భూయోఽన్యయా రేచయే
త్పీత్వా పిల్లలయా సమీరణ మథో బద్ధ్వా త్యజే ద్వామయా
సూర్యా చన్ద్రమపౌ రనేన విధినాఽభ్యాసం సదా తన్వతాం
శుద్ధానాడిగతా భవన్తి యమినాం మాసత్రయా దూర్ధ్వతః.

౧౦

తా. ప్రాణమును ఇడానాడిచేత పూరించి కుంభించఁబడిన యెడల, వేరైన పింగళానాడిచేతనే రేచింపవలయును, పింగళచేత వాయువును పూరించి, ఆ తర్వాత కుంభించి,

ఇదావాడిచేత రేచింపవలయును. ఇట్లు (చంద్రునిచే పూరించి కంభించి, మూర్ధ్వవిచేత రేచింప వలయును. సూర్యవిచేత పూరించి కంభించి చంద్రునిచేత రేచింప వలయును) సూర్య చంద్ర వాడులయొక్క ఆభ్యాసమును ప్రతినివమును విస్తరింపఁ జేయవలయును. దీనివలన యమముగల వారికి నాడులు మూడుతెలలకుమీఁద కుద్ధియగుచున్నది.

అ. ఇతఁ ప్రాజాయామాభ్యాసకాలమును, దాని ఆవధిని (ఎల్లను) చెప్పుచున్నారు.

ప్రాజాయామాభ్యాసకాలము.

శ్లో. ప్రాత ర్మధ్యాహ్ననే సాయ మర్ధరాత్రే చ కుమ్భకాః
తనై రశీతిపర్యంతం చతుర్వారం సమభ్యసేత్.

౧౧

తా. (అహోరదయము మొదలు సూర్యుఁ డుదయించిన మూడుగడియల వఱకునైన) ప్రాతః కాలమునందును, (విదువిధములుగా విభజింపఁబడిన పగటియొక్క మధ్యభాగమైన) మధ్యాహ్నమునందును, (అస్తమించుటకు ముందును వెనుక నైన మూడుగడియలవఱకు నైన) సాయంకాలమునందును, రెండు ముహూర్తములకాల మైన) అర్ధరాత్రియందును, నాలుగుమాటులు ఎనుబడి ప్రాజాయామముల వఱకును మెల్లమెల్లగను చక్కఁగను అభ్యసింపవలయును.

ని. పురుషుఁడు ఉదయమున ౬౦, మధ్యాహ్నమున ౪౦, సాయంకాలమున ౨౦, అర్ధరాత్రియందు ౨౦, ఈ ప్రకారముగా ప్రాజాయామము చేయవలయునని యొగచంద్రిక యందు చెప్పఁబడి యున్నది. నాలుగువేళలయందును వేళకు ఎనుబడిమాటులు చొప్పున ప్రాజాయామము చేయవలయును. అర్ధరాత్రియందు చేయుటకు కత్తిలేనివాఁడు మూడుకాలములయందును చేయవచ్చు నని సర్వప్రదాయము కలదు. నాలుగుమాటులు చేసినయెడల ౩౨౦ యను, మూడు మాటులుచేసిన యెడల ౨౪౦ యను, అగుచున్నది. ఇచ్చట భూమూర్తవనఁగా రెండుగడియలని తెలియఁదగినది.

అ. కనిష్ఠ, మధ్యము, ఉత్తమము లను ప్రాజాయామములయొక్క వ్యాపకనిశేషమును క్రమముగాఁ జెప్పుచున్నారు.

ఉత్తిమప్రాజాయామలక్షణము.

శ్లో. కనీయసి భవే త్వేదః కమ్పో భవతి మధ్యమే
ఉత్తమే స్థానమాప్నోతి తతో వాయునిబంధయేత్.

౧౨

తా. కనిష్ఠప్రాజాయామమునందు చెనుట కలుగును. మధ్యమ ప్రాజాయామమునందు వణింపు కలుగును. ఉత్తిమప్రాజాయామమునందు బ్రహ్మరంధ్రస్థానమును బొందును. కనుక వాయువును బంధింపవలయును.

ని. మొదట చెనుటయును, తర్వాత వణింపును, ఆ తర్వాత కప్పవలె డుముకుటయును, అధికాభ్యాసమువలన పద్మాసనముననుండినను భూమియందుండి ఆకాశమునకు ఎగయుటయును,

కలుగునని శివసంహిత యందు చెప్పబడి యున్నది. మఱియు కనిష్ఠము చెమటచేతను, మధ్యమును మణితుచేతను, ఉత్తమము స్థానప్రాప్తిచేతను, అమమనింపఁ దగినవియై యున్నవి. ఎట్లనఁ బ్రతిష్ఠాదాణమునందుఁ—“శ్లో. ప్రాణాయామస్యమానం తు మాత్రాద్వాదశకం స్మృతమ్, నీచోద్వాదశమౌత్ర స్తు సక్య దుద్భౌత కలితః. మధ్యమమ్ ద్విరుద్భౌత క్షృతద్వింశతి మాత్రకః, ముఖ్యమ్ త్రిరుద్భౌతః పక్షింశమౌత్ర ఉచ్యతే. ప్రశ్నేన కంపనోత్థాన జనకశ్చ యథాక్రమమ్ అనన్తో జాయతే చాత్ర నిద్రా భూమ స్తథైవచ. శోమాహ్నో ధ్యనిసంవిద్యై రంగమౌటన కమ్మనమ్, క్రమణ శ్నేద బల్పాద్య సందిమ్మార్పాం బయో త్యదా. తదోత్తమ ఇతిప్రోక్తః ప్రాణాయామః సుశోభనః” ప్రాణాయామ ప్రమాణము పండ్రెండు మాత్రలకాలము. కనిష్ఠము పండ్రెండు మాత్రలు గలది. ఇది ఒక్కమాత్రైవో ఉద్భౌత మనబడును, మధ్యమము ౨౪ మాత్రలుగలది. ఇది రెండు ఉద్భౌతము లనబడును. ఉత్తమము ౩౬ మాత్రలు గలది. ఇది మూడు ఉద్భౌతము లనబడును. ఇది క్రమముగా చెమట, వణింపు, ఎగయట, అను నీని కలుగఁజేయును. అలాగుననే దీనియందు ఆనందము, నిద్ర, భూమము (చిత్తచాంచల్యము) అను నవి కలుగుచున్నవి. గగుర్పాటు, ధ్వనిజ్ఞానము, శరీరవేదన, నణింపు, అయాసము, చెరుట, చదరుట మొదలయినవానిని; బుద్ధిభ్రంశమును, ఎప్పుడు జయుంచుచున్నాడో; అప్పుడు ఆ శ్రేష్ఠమైన ప్రాణాయామము ఉత్తమ మని చెప్పబడుచున్నది. అని చెప్పబడి యున్నది గోరక్షవాక్యముః—“శ్లో. అథమే ద్వాదశ ప్రోక్తా మధ్యమే ద్విగుణాః స్మృతాః, ఉత్తమే త్రిగుణా మాత్రాః. ప్రాణాయామే ద్విశోత్తమైః.” ప్రాణాయామమునందు అథమము ౧౨ మాత్రలును, మధ్యమము ౨౪ మాత్రలును, ఉత్తమము ౩౬ మాత్రలునుగా ద్విశోత్తములచేత చెప్పబడుచున్నదని చెప్పియున్నారు. గోరక్షములుః—“పంచదశమాత్రాః” ౧౫ మాత్రలు ఒక ప్రాణాయామమని చెప్పియున్నారు. “ప్రాణేనో త్వర్చమాణేన అపానః పీడితే యదా, గత్వా చోర్ధ్వం నైరైత ఏత దుద్భౌత లక్షణమ్.” మీదికి శేపునట్టి ప్రాణయచేత అపానము పీడింపఁబడి ఎప్పుడు నైశిచీయ ములుచున్నదో, అది ఉద్భౌతముయొక్క లక్షణమని తెలియఁదగినది. యజ్ఞ కల్పకర్మః—శ్లో. “అజ్ఞానాద్భిరీ మోక్షం త్రి శ్రీష్టాన పరిమాణమ్, తాత్రత్రయ మపి ప్రాణా మాత్రా సజ్ఞాం ప్రవక్షతే” మూడుమాటులు చిటికి వేయటయనున, మూకారిని మూడు మాటులు కుదుముటయును, మూడు తాళములును, మాత్ర యని బుద్ధిచుంతులు చెప్పెదరు. అని చెప్పియున్నారు. స్కందపురాణమునందుః—శ్లో. “ఏకక్వాస మయా మాత్రా ప్రాణాయామే నిగద్యతే” ఒక క్వాసరూప మైనమాత్ర ప్రాణాయామ మనఁబడుచున్నది. అని చెప్పబడి యున్నది. యోగవిజ్ఞానమణియందుః—“నిద్రచోపు వానిక్వాసము ఎంతకాలము వైటపోయి ములుచున్నదో, అంతటి మాత్రకాలము ప్రాణాయామ మాత్రకాలము.” అని వ్యాఖ్యానకర్తలు తెలిపియున్నారు. పండ్రెండున్నర క్వాసములకాలము ప్రాణాయామ కాలమనియును, ఆరుక్వాసముల కాలము పలమనియును, తెలియఁదగినది. కాబట్టి ఆరక్వాసముతోఁ గూడ రెండుపలములకాలము ప్రాణాయామ కాలమని నిర్ధించెను. పండ్రెండున్నర మాత్రలుగల ప్రాణాయామమే ఉత్తమ ప్రాణాయామ మనఁబడును. మున్ను ఉదహరించిన లింగపురాణ వాక్యమునకును, గోరక్షవాక్యల వాక్యమునకును విరోధము లేదు. అచ్చట పండ్రెండున్నర

మాత్రం గల ప్రాణాయామము అధ్యయనము చేప్పబడియున్న దని శంకింపరాదను. “జానం ప్రదక్షిణీ కుర్యాన్నద్రుతం నలమ్మితమ్, ప్రదక్ష్యా త్సోటికాం యావత్తావన్నాతేతి గీయతే.” మోక్షాని త్వరితమున లభింపజేయునట్లు చేయుచున్నట్టి చిటికజేయుట ఎంతయో, అంతయే మూత్రయనమున. అనియును; అన్యష్టాష్టలి మోక్షం చ జానోచ్చ పుమాన్వనమ్, ప్రదక్ష్యా త్సోటికాం యావత్తావన్నాతేతి గీయతే.” చిటిక జేయుటయును, మోక్షాని తుడిచి చిటికజేయుటయును, ఎంతకాలమో అనియే మూత్రాశయముననున్నది. స్కందపురాణమునందు చెప్పబడియున్నది. దత్తాత్రేయులు:—“అష్టాష్టే మూత్రసంఖ్యాయతే తదా” అప్పుడు అన్యష్టము (ఒక చిటిక) మూత్ర యనబడుచున్నది. అని చెప్పియున్నారు. లింగపురాణ గోరక్షాచల వాక్య ప్రకారము ఒకచిటిక కాలము మూత్ర యొక్క కాలమని చెప్పబడియున్నది. యాష్టనల్యాయ మొదలగువాని వాక్యములందు మూడు చిటికలకాలము మూత్రాశయమున చెప్పబడియున్నది. మూడింత తిక్కునగాగల అధ్యయనమున ఉత్తమత్వము అచ్చటకూడ చెప్పబడి యున్నది. కనుక విరోధము లేదు. సకలయోగములందును ప్రాణాయామము శ్రేష్ఠము. ఆ ప్రాణాయామము సిద్ధించినయెడల ప్రత్యాహారము మొదలగునవి సిద్ధించును. ప్రాణాయామము సిద్ధించినయెడల ప్రత్యాహారము మొదలగునవి సిద్ధింపవు. కాఁజేటి నిశ్చయముగా ప్రాణాయామమే ప్రత్యాహారము మొదలగు శబ్దములచేత చెప్పబడుచున్నది. ఇట్లే యోగవిస్తామనీయందు:— “ప్రాణాయామమే అధ్యాన క్రమమున వృద్ధియై ప్రత్యాహార ధ్యాన ధారణ సమాధి యను శబ్దములచే చెప్పబడుచున్నది.” అని చెప్పబడి యున్నది. స్కందపురాణమునందు:— శ్లో. “ప్రాణాయామ ద్వివక్ష్యేన ప్రత్యాహార ఉదావృతః, ప్రత్యాహర ద్వివక్ష్యేన ధారణా పరికీర్తితా. భవే దీశ్వర సంగత్యై ధ్యానం ద్వావక ధారణమ్, ధ్యానం ద్వావకతైవ సమాధి రభిధీయతే. యత్సమాధౌ పరంబోధితి రసస్తం స్వప్రకాశకమ్, తస్మిన్ దృష్టే క్రియాకాణ్డ యాతాయాసం నివర్తతే.” ప్రాణాయామము ౧౨ చే ప్రత్యాహారమును, ప్రత్యాహారము ౧౨చే ధారణమును, చెప్పబడుచున్నది. ధారణ ౧౨ చే ఈశ్వర సంబంధముకొనిన ధ్యానము నగుచున్నది. ధ్యానము ౧౨ చేతనే సమాధి చెప్పబడుచున్నది. సమాధియందు పరంబోధియైన అనంత స్వప్రకాశ స్వరూప (బ్రహ్మ) మున్నది. దానిని దర్శించినయెడల క్రియాకాండముయొక్క గమ నాగమనము (సంచారము) వివృత్తి యగుచున్నది. అని చెప్పబడి యున్నది. “ధారణా పఞ్చ వాచీభిః ధ్యానం స్యాత్ పత్తివాదకమ్, దినద్యాదకకే నస్యాత్ సమాధిః ప్రాణసంయమాత్.” ప్రాణాయామమును ౫ గడియలు చేయుటవలన ధారణయును, ౬౦ గడియలు చేయుటవలన ధ్యానమును, ౧౨ దినములు చేయుటవలన సమాధియును, గలుగుచున్నది. ఈ విధముగనే గోరక్షాచలము చెప్పియున్నాయి. మఱియు వివృత్తి వ్యవస్థచేయవలసి యున్నది. ఏమనగా,—(అణు శ్వాసములు పలమనియును, అరశ్వాసముతో రెండు పలముల ప్రమాణకాలము ప్రాణాయామ కాల మనియును, మున్ను చెప్పబడి యున్నది.) కొంచెము తక్కువగా ౪౨ విపల ప్రమాణము గలది కనిష్ఠప్రాణాయామ కాలము. ఇది ఒకచిటిక మూత్ర యను పద్యవృత్తన సిద్ధించిన ౧౨

మూత్రల కాలము. కొంచెము తక్కువగా రోగ విఫలప్రమాణము గలది మధ్యమ ప్రాణాయామ కాలము ఇది ఒక చిటికెగల కాలము మూత్ర యని సిద్ధించినట్టి అర మూత్రలగల కాలము. ౧౨గే విఫల ప్రమాణము గలది ఉత్తమప్రాణాయామ కాలము. ఇది ఒక చిటికె మూత్రయనెడి క్రమమున ౩౬ మూత్రలు గల కాలము, మూడు చిటికెలు ఒక మూత్ర యని గ్రహించునప్పుడు అది ౨౨ మూత్రలు గల కాల మగును. బంధభూర్వకముగా ౧౨గే విఫలముల వలన ప్రాణాయామ మెప్పుడు స్థిరమగుచున్నదో, అప్పుడు ప్రాణము బ్రహ్మారంధ్రమును బొందును. బ్రహ్మరంధ్రమును బొందిన ప్రాణము అగే పలముల వలనను ఎప్పుడు నిలుచునో, అప్పుడు ధారణ యగును. ఎప్పుడు ౬౦ గడియలవలన నిలుచునో, అప్పుడు ధ్యాన మగును. ఎప్పుడు ౧౨ దిన ములదాక నిలుచునో, అప్పుడు సమాధి యగును.

మఱియు రేచక పూరక కంభక భేదములవలన మూడు విధములుగాను, మూడు అక్షరములుగాను నుండుటచేత, ప్రణవమే ప్రాణాయామ మనబడును. మనుస్మృతి యందు:—స్లో. "ప్రాణాయామై స్త్రిభిః పూత సత ఓంకార మర్హతి" మూడు ప్రాణాయామములను (రగే మూత్ర లచ్చరించుకాలము) ఉచ్చరించుటకు పాధ్యముగ నేని, ఓంకారమును (ప్రణవము) ఉచ్చరించుటకు అర్హుడగును. అని చెప్పబడి యున్నది.

(ప్రణవధ్యాన పద్ధతి).

ప్రణవధ్యానము చేయవలసిన దెట్లునగా:—పర్యావసథ్యుడై నానీకాగ్రము నందు చంద్ర తిలు ప్రకాశముతో వెలయు అకారమూర్తియైన గాయత్రి; రక్తాంగము గలదిగను, హంస వాహినీగను, దండమును చేతయందు గలదిగను, బాలము వై యున్నది. ఉకారమూర్తియైన పాద్మిత్రి; శ్వేతాంగముగలదిగను, గంధవాహినీగను, చక్రమును ధరించినదిగను, యౌవనముగలదియు వై యున్నది. మకారమూర్తియైన సరస్వతి; నీలాంగము గలదిగను, వృషభవాహినీగను, కూలమును ధరించినదిగను, బార్హత్యముగలదియు వై యున్నది. అ, ఉ, మ, అను నీయాటికిని కారణము పరంబ్రోతి యగు ఏకామరమైన ప్రణవమై యున్నది. అని ధ్యానింపవలయును. ఇదా నాడిచేత బాహ్యవాయువును ౧౬ మూత్రలకాల ప్రమాణము పూరించి, అకారమును చింతించి; పూరించిన వాయువును ౬ర మూత్రల కాల ప్రమాణము కంభించి, ఉకారమును ధ్యానించి; పూరించినదానిని పింగళానాడిచేత ౩౨ మూత్రల కాల ప్రమాణము రేచించి, మకారమూర్తిని ధ్యానింపవలయును. ఇట్లు క్రమముగా అప్పుడప్పుడు పూరింపవలయును. అని శాండిల్యోపనిషత్తునందు చెప్పబడి యున్నది. బాహ్యవాయువును ఇదానాడిచేత ౧౨ మూత్రల కాల ప్రమాణము పూరించి, పింగళానాడిచేత వాయువును ౩౨ మూత్రలకాలము చక్కగా రేచింప వలయును. ఇట్లుమాటిమాటికి భేయవలయు నని త్రితిభోషనిషత్తు, వాయుసంహిత, వాసిష్ఠము, మొదలగు వానియందు చెప్పబడి యున్నది.

ఇచ్చట పూరకమునకంటె రేచకమునకు మూత్రల తక్కువగా చెప్పినకాలలు మేము న గా:—రేచకమునకాల మెల్ల గా చేయవలయునన గ్రహించుట కొఱ కని తెలియదగినది.

మఱియు పూరకము ౧౨ ఓంకారముగను, కుంభకము ౧౨ ఓంకారముగను, రేచకము ౧౦ ఓంకారముగను, చేయవలయును. ఇట్లు చేయుట ప్రాజాయామ మని యోగచూడామణ్యుపనిశ్చునందు చెప్పబడి యున్నది. బ్రహ్మ విష్ణు రుద్రులు శ్రమముగా పూరక కుంభక రేచకములకు అధిదేవతలని భ్యాసలింగూపనిషత్తునందు చెప్పబడియున్నది. మున్ను చెప్పిన ప్రణవాదుల ఉచ్చారణముతోఁగూడ చేయునట్టి ప్రాజాయామము సగర్భమనియును, అదిరేక చేయు ప్రాజాయామము అగర్భమనియును చెప్పబడును. వ్యావృత్తి ప్రణవములతో గాయత్రి విరస్సుతో ముహూర్తు లుచ్చరించుట గృహస్థునియొక్క ప్రాజాయామకాల ప్రమాణమగును. ఈ ప్రాజాయామము గృహస్థులకు పాపనిర్మత్తికమును, యోగులకు యోగసిద్ధికోటియును, అగుచున్నది అయినను గృహస్థుఁడును సంగవర్ణితుఁడై ఏకాంతముననుండి అభ్యసించవలయును. అనిఁడ వ్యవహారము నిమిత్తము జనసంగమమున క్రియముగలవానివలె మెలఁగ వచ్చును. కర్మములే కలిగినవి యెల్లను ఆయాకర్మముల ప్రకారమున్నవి. నిమిత్తమాత్రముగా నీనిచేయుటలన దోషమెంతయు లేదని నిశ్చయించి, మంచి వివేకముతో ఈ యోగమును ఆశ్రయించువాఁడగునీని గృహస్థుఁడైనను సిద్ధినిబొందును సంకయము లేదు. ఎవఁడు పుణ్యపాపములనుండి విడివడినవాఁడుగను, దేవభీమానమును విడిచినవాఁడుగను అగునో, ఆగృహస్థుఁడు సదా గృహమున నుండియే ముక్తిని బొందును. ఎవ్వఁడును యోగముతోఁగూడిన యోగియైనవాఁడు, లోకసంగ్రహ (పరిపాలన) మైన తన కార్యమునందు పుణ్యపాపములను జేసినను, ఆ పుణ్యపాపములు వాని నంటవు. లభించినదానియందు సంతోషము గలవాఁడుగను, కాలదేశస్వరవారముల ననుసరించి మెలఁగువాఁడుగను, యోగసాధనమునం దిచ్ఛలవాఁడుగను, నుండవలయును. యోగక్రియతోఁగూడిన గృహస్థులకు ఈశ్వరవాచ్యమైన ప్రణవజపమునలన సిద్ధిగలుగును. కుంభక గృహస్థుఁడు చక్కఁగా దీనిని అభ్యసించవలయును. గృహస్థుడు పుత్రప్రదారాదులతోఁ గూడినవాఁడై గృహముననుండియే లోపల (అంతరంగమున) బంధములేనివాఁడై యోగమార్గమున నుండవలయును. ఇట్టి గృహస్థునకు యోగసిద్ధి తనంతట కలుగును. ఆ సిద్ధినిచూచి వాఁడు ఆనందముగ నుండును. అని కేశనాథాచార్యుండు చెప్పబడి యున్నది. కాబట్టి గృహస్థులకును తప్పక యోగసిద్ధి కలుగునని నిశ్చయపఱిగినది. సన్నాన్యములు ప్రణవమును 'ఓంహే' అని యుచ్చరింపవలయునని ఆ రుణికోపనిషత్తునందు చెప్పబడియున్నది.

అ. ప్రాజాయామమును అభ్యసించువారికి చెమట గలుగు కాలమునం దాచరింపవలసినదానిని, తద్విశేషమును చెప్పుచున్నారు.

ప్రాజాయామాభ్యాసకాలకృత్యము, తద్విశేషము.

శ్లో. జలేన శ్రమజాతేన గాత్రమర్దన మాచరేత్
దృఢతా లఘుతా వైవ తేన గాత్రస్య జాయతే.

తా. ప్రాణాయామాభ్యాసముయొక్క శ్రమమువలనఁ గలిగిన చెనుటచేత, శరీరమునందు (తైలాభ్యంగనమువలన) రద్దవలయును. అందువలన (తోమాకువలన) శరీరమునకు దృఢత్వమును, చురుకైనయును (జాడ్యములేమియును), కలుగుచున్నది.

అ. ఇక అభ్యాసమునకు ముందును వెనుకను పాలు మొదలగు వానిని గ్రహించు నియమములను చెప్పుచున్నారు.

యోగియొక్క నిత్యభోజననిర్ధారణము.

శ్లో. అభ్యాసకాలే ప్రథమే శస్త్రం క్షీరాభ్యభోజనమ్

తతోఽభ్యాసే దృఢీభూతే నతాదృష్టియమగ్రహః.

౧౪

తా. అభ్యాసకాలమునందు మొదట పాలు నెయ్యి మొదలగువానితోఁగూడిన భోజనము వ్రాసునీయమైనది. కావున, అభ్యాసము దృఢమైనకాలము నందును అట్టి నియమమును గ్రహించవలయును.

వి. కేవలబంధకము సిద్ధించినప్పుడు అభ్యాసము దృఢమగుచున్నది.

అ. సింహాదివృగములను క్రమక్రమముగా వశ్యముచేయుచు, ప్రాణమును మెల్లమెల్లగా వశ్యముచేయవలయునని గాని, శీఘ్రముగ చేయరాదనుచున్నారు.

ప్రాణాయామ మంద మేగ ఫలనిరూపణము.

శ్లో. యథా సింహాలా గజో వ్యాఘ్రో భవే ద్వశ్యః శస్త్రశ్చస్త్రైః

తస్తైవ సేవితో వాయు రన్యథా హన్తి సాధకమ్.

౧౫

తా. సింగము ఏనుగు పులి మొదలగునవి యెట్లు మెల్లమెల్లగా వశ్యమగుచున్నవో, అట్లు అభ్యసించుచు వాయువును మెల్ల మెల్లగా, వశపడును. అట్లుగాక శీఘ్రముగ చేసినయెడల అది సింగము మొదలగువానివలె అభ్యాసినీ చంపును.

అ. ప్రాణాయామముయొక్క యుక్తాయుక్త ఫలమును చెప్పుచున్నారు.

ప్రాణాయామ యుక్తాయుక్త ఫలము.

శ్లో. ప్రాణాయామాది యుక్తేన సర్వరోగ క్షయోభవేత్

అయుక్తా భ్యాసయోగేన సర్వరోగ సముద్భవః.

౧౬

తా. యుక్తమైన ప్రాణాయామము వలన సకల రోగములును నశించును. అయుక్తమైన ప్రాణాయామాభ్యాసమువలన సకల రోగములును గలుగును.

వి. ఆహారము మొదలగు యుక్తిత్రూర్వకమును, జాలంధరాదిబంధము వైన యుక్తితోడను, గూడినట్టిదియు నైన ప్రాణాయామము, యుక్తి మనఃబడును.

అ. అయుక్త ప్రాణాయామమువలనఁ గలుగు రోగములను చెప్పుచున్నారు.

అయుక్తప్రాణాయామఫలము.

శ్లో. హిక్మో శ్వాసశ్చ కాసశ్చ శిరః కర్ణాయే వేదనాః

భవన్తి వివిధా రోగాః పక్షనస్య ప్రకోపతః.

౧౭

తా. ఎక్కిళ్లు, కావము, కాసము, తలకొప్పి, చెవికొప్పి కన్నొప్పి, ఆను నీయెడలగు అనేక రోగములు వాయుప్రకోపమువలనఁ గలుగుచున్నవి.

వి. వానావిధరోగము లనుటచే జ్వరాది (సకల) రోగములను కలుగునని గ్రహింపవలయును.

ఆ. వాయుప్రకోపమువలన గలిగిన సకల రోగములను నివర్తించుటకు శిషాయమును చెప్పచున్నారు.

వాయుప్రకోపవిశ్చక్త్యపాయము.

శ్లో. యుక్తం యుక్తం త్యజే ద్వాయుం యుక్తం యుక్తంచ పూరయేత్
యుక్తం యుక్తంచ బస్త్రియా దేవం సిద్ధి మవాప్నుయాత్. ౧౮

తా. వాయువును యుక్తము యుక్తముగా విడువ వలయును. (అనగా రేచించునప్పుడు మెల్ల మెల్లగా రేచింపవలయును. వేగముగా రేచింపకూడదు.) యుక్తియు యుక్తముగా (అల్పమును అధికమునులేక) పూరింపవలయును. యుక్తము యుక్తముగా (బాలంధోబంధము మొదలగువానితోఁ గూడినదిగా) కుంభించ వలయును. ఇట్లు అధ్యసించుటవలన హితసిద్ధిని పొందును.

ఆ. రెండు శ్లోకములచేత యుక్తప్రాణాయామమును అధ్యసించుట వలనఁ గల్గు నాదీ శుద్ధిలక్షణమును, తత్సంయోజనమును చెప్పచున్నారు.

యుక్తప్రాణాయామ ప్రయోజనము.

శ్లో. యదాతు నాదీ శుద్ధిస్సన్య త్రథా చిహ్నాని శాహ్యరః
కాయస్య కృతతా కాన్తి స్తదా బాధేర నిశ్చితమ్. ౧౯

తా. ఏకాలమునందు నాదలకు శుద్ధికలుగుచున్నచో, ఆకాలమునందు తాహ్యదిన్నములు (లక్షణములు) కలుగుచున్నవి. దేహముయొక్క కృతత్వమును (చలకనయును) కాన్తియును నిశ్చయముగనే కలుగుచున్నవి.

వి. తథా (అట్లే) అనుటచేత ఆంతరచిహ్నములను గలుగుచున్నవి.

శ్లో. యథేష్ట ధారణం వాయో రవలస్య ప్రదీపనమ్.
నాదాభివ్యక్తి రారోగ్యం జాయతే నాదీశోధనాత్. ౨౦

తా. వాయువును పలుమాఱు (ఇష్టప్రకారము) కుంభకమునందు ధరించుటయును, జత రాగ్నియొక్క దీపనమును, నాదముయొక్క ప్రకటత్వస్థితియును, రోగరహితమును, నాదీశోధనమువలనఁ గలుగుచున్నవి.

వి. వాయువుయొక్క రేచక పూరక కుంభకములవలన, సకల వాదులును శుద్ధియగుకాలమునందు, లోపల సర్వకాలమును అనేక విధములైన అనానాత మనెడి నాదము ప్రవర్తించును. అని యోగసారావళియందు చెప్పబడియున్నది.

అ. మేదమ్మ (క్రోవ్య) మొదలగునవి అధికరించి యుండునప్పుడు దానికి చేయవలసిన ఉపాయమును చెప్పుచున్నారు.

మేవాదినివారబోపాయము.

శ్లో. మేద స్తేష్ణాధికః పూర్వం మట్కర్మాణి సమాచరేత్
అన్యస్తు వాచరే త్తాని దోషాణాం సమభావతః.

౨౧

తా. మేదమ్మ (క్రోవ్య) ను, స్తేష్ణము (కల్లే) ను, అధికముగాఁ గలవాఁడు, ముందు గనే (ప్రాణాయామాభ్యాసకాలమునకు పూర్వమే), ఇతఁ చెప్పబోవు మట్కర్మములను చక్కగా అచరింపవలయును. దోషములు (కార, పిత్ర, కఫములు) సమముగానుండుటచేత, అట్టివాఁడు (మేదమ్మను, స్తేష్ణమును అధికముగ లేనివాఁడు) వానిని (అమట్కర్మములను) అచరింపవలసినది లేదు.

అ. మట్కర్మములయొక్క నామములను చెప్పుచున్నారు.

మట్కర్మనామములు.

శ్లో. ధౌతి ర్వస్తి స్తథానేతి స్త్రోతకం నౌలికం తథా
కపాలభౌతి క్షేతాని మట్కర్మాణి ప్రచక్షతే.

తా. ధౌతి, వస్తి, నేతి, త్రాటకము, నౌలికము, కపాలభౌతి, అను నీయాలును : గ్రమ్మ లనబడుచున్నవి.

అ. మట్కర్మములు రహస్యమనియును, దానికి కారణమును, చెప్పుచున్నారు.

మట్కర్మరహస్య కారణము.

శ్లో. కర్మమట్క మిదం గోప్యం ఘటశోధనకారకమ్
విదిత్ర గుణపద్ధాయి పూజ్యతే యోగిపుష్కవైః.

౨౩

తా. ఘటశోధనమును (కరీరశుద్ధిని) చేయునట్టి ధౌతి మొదలగు మట్కర్మములను రహస్యముగా నుంపఁ దగినది. అందునలన విదిత్రగుణములను చేయఁదగిన ఈమట్కర్మము యోగి శ్రేష్ఠులచేత పూజింపఁబడుచున్నది.

వి. రహస్యముగ నుంపబడెదల అందఱివలనను నీమట్కర్మము చేయఁబడునట్టి దగును. ఇది యోగులచేత పూజింపఁబడనట్టిదిగా నుండుటంబట్టి రహస్యముగ నుంపవలయునని భావము. ఇందు నులన ప్రాణాయామము సిద్ధించుటచేతను, మేదమ్మ స్తేష్ణము మొదలగువాని వాశము సంభవించుటచేతను, అట్లే “మట్కర్మయోగ మహ్నోతి పమాభ్యాస తత్పరః.” ప్రాణాయాభ్యాసతత్పరుఁడు మట్కర్మమును జూచుచున్నాఁడు. అని చెప్పబడియుండు త్తాత్పర్యమున గ్రంథమునకును, ఇట్లే స్వారస్యముండుటచేతను, ఇవియే మట్కర్మములయొక్క ముఖ్యఫల మనుటను నూచింపఁబడెను.

అ. ఇత మట్కర్మములను, తత్ఫలములను క్రమముగా నుపదేశింప నెంచి, ధౌతి కర్మమును వక్కాణించుచున్నారు.

ధౌతి కర్మము.

శ్లో. చతురబ్జుల విస్తారం హస్తపశ్చ దశాయతమ్
గురూపదిష్ట మార్ఘేణ సిక్తం వస్త్రం శనై ర్గ్రసేత్. ౨౪
పునః ప్రత్యాహరే చైత త దుదితం ధౌతికర్మతత్

తా. నాలుగు గంతులముల పెడల్పును, పదునై దంతులముల నిడివియును గల (కొంచెము ఉష్ణమైనబలుమున తడిచిన) తడిబట్టను గురువులే నుపదేశించబడిన ప్రకారముగ పెల్ల పెల్లగను కొంచెము కొంచెముగ మ్రింగుట ధౌతికర్మ మనబడును.

వి. ధౌతి కర్మకుఁ దగిన వస్త్రము నాలుగు లేక ఆఱుగంతులముల పెడల్పును, ఎనిమిదిలేక పదునాలుగుమాత్రల నిడివియునుగా నుండవలయునని కొందఱును, ఇరువది లేక పదునేనుమాత్రల నిడివియును, నాలుగులేళ్ల పెడల్పునుగా నుండవలయునని కొందఱును చెప్పెదరు. ఈ ధౌతి క్రియకు మిక్కిలి సున్నని బట్టయే కావలయును. 'మొదటిదినును ఒక మూరమును, రెండవదినును రెండు మూరలను, మూడవదినును మూడు మూరలను, ఇట్లుగా దినదినము ఒక్కొక్క మూరవంతున అధికముగా మ్రింగవలయును. వస్త్రముకొనను ముందటిపండ్లచే కలుచుకొని నారికర్మముచేత కడుపునందుండు గుడ్డను వక్కాగా జూడించి, మఱుల పెల్లగా ధైర్యముతో, లైటికి తీయవల యును. దీనిని ధౌతికర్మ మని పేర్లులు చెప్పుచున్నారు.

(ధౌతికర్మ భేదములు).

ఈ ధౌతికర్మము ౧ జలధౌతి, ౨ నూత్రధౌతి, ౩ వస్త్రధౌతి, ౪ పవనధౌతి, అని నాలుగువిధములు.

(1) మిరియములకు తిని కొంచెము ఉష్ణమైన ఒక చెంబునీళ్లను త్రాగి, మఱుల యుక్తి చేత ఏనుగువలె ఆ త్రాగినబలుమును లైటికి తీయుట జలధౌతి.

(2) నూలిచేత పేనబడి పాదముమొదలు కిరక్కునఱకు పొడుగుగల చారమును నోటితో కడుపులోపలికి పోవునట్లుచేసి జూడించి లైటికితీయుట నూత్రధౌతి.

(3) వస్త్రధౌతి ఇదివఱకు చెప్పుబడియుండు పై శ్లోక తాత్పర్యమునందును, తద్విరోధి మనందును గనబడును.

(4) రెండుకాళ్లతోఁ గూర్చుండి గొంతునుచూచి కొంచెముగ నోరుతెరిచిగాని, లైటు నుండుగాలిని లోపల నింపి, మఱుల ధైర్యముగా వెలిఱుచ్చుట పవనధౌతి. ఈ పవనధౌతి క్రియను గోముఖానవమున నుండి చేయవలసివది.

అ. ధౌతికర్మముయొక్క ప్రయోజనమును చెప్పుచున్నారు.

ధౌతికర్మ ఫలము.

శ్లో. కాస శ్వాస స్తీహ కుష్ఠం కఫరోగాం శ్చ వింశతిః
ధౌతికర్మ ప్రభావేన ప్రయాన్త్యైవ న సంశయః

౨౫

తా. కాసము, క్వాసము, స్పీహము (పక్కర గుండెకాయ ఉబ్బుటవలనఁ గల్గుతోగము), కుష్టువు, ఇరువది కఫతోగములు, అనునవి ధౌతికర్మప్రభావము వలన నివృత్తియగుచున్నవి. దీనికి సంకయము లేదు.

ఆ. వస్త్రీకర్మముయొక్క లక్షణమును వచించుచున్నారు.

వస్త్రీకర్మము.

శ్లో. నాభీదన్నజలే పాయశా వ్యస్తనాశో త్కటాసనః.

౨౬

అథార కుఞ్చనం కుర్యాత్ తాలనం వస్త్రీకర్మ తత్

తా. బొడ్డువటకు నీళ్లుగల (ఏణు, వడలొలి కెండలగు) చోట్లలోనుండి, గుదమునందు నాళమును (గొట్టమును) ప్రవేశింపఁజేసి, ఉత్కటాసనమున నుండి, జలమును లోపల ప్రవేశించు పట్టుగా అథార (గుద) మును సంకుచితము చేయ (చూచు)వలయును. తర్వాత లోపలపోయిన నీటిని నాలికర్మముచేత బాడించి వైట విడువవలయును.

వి. సైన చెప్పినట్లు ఉత్కటాసనమున నుండిగాని, గోమూఖాసనమున నుండిగాని, అపాన ద్వారముచేత జలమును కొంచెము కొంచెముగా మీదికి గ్రహింపవలయును. ఆ తర్వాత స్వస్తి కాసనఘ్నై యుండి ఆ జలమును చక్కగా గ్రహించి, నాభికి మీద హృదయమువఱకు పోవు నట్లు చేయవలయును. మఱల ఉత్కటాసనముననుండి జలమును గ్రహించి మునుపటివలె స్వస్తి కముననుండి సై పోవునట్లు చేయవలయును. ఇట్లు వస్త్రీ స్వస్తికములవలన కడుపు నంతయు జలముచే నిండించి కడుపునందు చక్కగా వ్యాపించునట్లు చేయుటవలన (నాలికర్మమువలన) ప్రేగులయొక్క ద్వారములయందును, ప్రేగులయందును నుండు పక్వమైనవియును, పక్వము కానివియును, విడువైనవియును, మెత్తనైనవియును నగు వలములను జలకొట్టి, మఱల తేగము లేక క్రమముగా వైట విడువవలయును. దీనివలన కడుపు చలవచేసిన చక్రమువలె పరిశుద్ధము గను దోషవరహితముగను నగును. ఈ వస్త్రీకర్మము జలవస్త్రీ యనియు, వాయువస్త్రీ యనియు, రెండువిధములు. జలమును గ్రహించి కడుపును శుద్ధిచేయుట జలవస్త్రీ. వాయువును గ్రహించి కడుపును శుద్ధిచేయుట వాయువస్త్రీ. ఈ వస్త్రీకర్మమునకు గోమూఖాసనమే శ్రేష్ఠమయిన దని అనుభవజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు.

ఇచ్చట నాళము అనువది వెదురు కొవ్, అయినను కొందఱు రోమగులు చిన్నదియును, మనువుగలిగినదియు నగు ఏనాళము సై నను గ్రహింపవగు ననెదరు. ఈ నాళము చిటికెనవ్రేలు దూచునంతటి ద్వారము గలదిగను, అజంగులముల నిడివిగలదిగను మండవలయును. ఇట్టి నాళ మును గుదమునందు వాలుగంగులములు పోవునట్లుచేసి, రెండంగులములు వైటనుండునట్లు చేయ వలయును. మఱియు ధౌతికర్మము, వస్త్రీకర్మము, అను నీరెంటిని భోజనాత్పార్వమే చేయవల యును. ఆ తర్వాత ఎంతమాత్రమును ఆలస్యములేక భోజనము చేయవలయును. కొందఱు మూలాధారముచే వాయువును ఆకర్షించుటను (గ్రహించుటను) అభ్యసించి, జలమంగు నిలిచి కొని, గుదమునందు నాళమును ప్రవేశింప జేయకయే వస్త్రీకర్మమును చేయుచున్నారు. అట్లు

తా. కాసము, క్వాసము, స్త్రీహము (పక్కెర గుండెకాయ ఉబ్బుటవలన గల్గురోగము), కుష్ఠపు, ఇరువది కఫరోగములు, అనువిధి ధౌతికర్మప్రభావము వలన నివృత్తియగుచున్నవి. దీనికి సంశయము లేదు.

ఆ. వస్త్రీకర్మముయొక్క లక్షణమును వచించుచున్నారు.

వస్త్రీకర్మము.

శ్లో. నాభిదన్నుజలే పాదశాస్త్యస్తనాశోత్కటాసనః.

౨౬

ఆధార కుఞ్చనం కుర్వాత్ తాలనం వస్త్రీకర్మ తత్

తా. బొడ్డునకు నీళ్లుగల (ఏలు, నడకొని మొదలగు) చోట్లలోనుండి, గుదమునందు నాళమును (గొట్టమును) ప్రవేశింపజేసి, ఉత్కటాసనమున నుండి, జలమును లోపల ప్రవేశించు నట్లుగా ఆధార (గుద) యును సంకుచితము చేయ (మూయ)వలయును. తర్వాత లోపలపోయిన నీటిని నాలికర్మముచేత బాడించి రైతు విడువవలయును.

వి. సైన చెప్పినట్లు ఉత్కటాసనమున నుండిగాని, గోమూఖాసనమున నుండిగాని, అపాన ద్వారముచేత జలమును కొంచెము కొంచెముగా మీదికి గ్రహింపవలయును. ఆ తర్వాత స్వస్తి కాసనమునై యుండి ఆ జలమును చక్కగా గ్రహించి, నాభికి మీద వృద్ధయమునకు పోవు నట్లు చేయవలయును. మఱి ఉత్కటాసనముననుండి జలమును గ్రహించి మునుపటివలె స్వస్తి కముననుండి నై పోవునట్లు చేయవలయును. ఇట్లు వస్త్రీ స్వస్తికములవలన కడుపు నంతయు జలముచే నిండించి కడుపునందు చక్కగా వ్యాపించునట్లు చేయుటవలన (నాలికర్మమువలన) ప్రేగులయొక్క ద్వారములయందును, ప్రేగులయందును నుండు పక్ష్యమైనవియును, పక్ష్యము కానివియును, విరుసైనవియును, మెత్తనైనవియును నగు చులములను జలకొట్టి, మఱి కేగము లేక క్రమముగా రైతు విడువవలయును. దీనివలన కడుపు చలనచేసిన వస్త్ర్యమువలె పరిశుద్ధము గను దోషరహితముగను నగును. ఈ వస్త్రీకర్మము జలవస్త్రీ యనియు, వాయువస్త్రీ యనియు, రెండువిధములు. జలమును గ్రహించి కడుపును శుద్ధిచేయుట జలవస్త్రీ. వాయువును గ్రహించి కడుపును శుద్ధిచేయుట వాయువస్త్రీ. ఈ వస్త్రీకర్మమునకు గోమూఖాసనమే శ్రేష్ఠమయిన దని అనుభవజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు.

ఇచ్చట నాళము అనునది వెదురు కొవి. అయినను కొండలు యోగులు చిన్నదియును, నునుపుగలిగినదియు నగు ఏనాళము సై నను గ్రహింపవగు నవదరు. ఈ నాళము చిటికెనవేలు దూరునంతటి ద్వారము గలదిగను, అఱుగులముల నిడివిగలదిగను మండవలయును. ఇట్టి నాళ మును గుదమునందు వాలుగంగులములు పోవునట్లుచేసి, రెండంగులములు రైతునుండునట్లు చేయ వలయును. మఱియు ధౌతికర్మము, వస్త్రీకర్మము, అను నీరెంటివి భోజనాత్మ్యుర్వకే చేయవల యును. ఆ తర్వాత ఎంతమాత్రమును అలస్యములేక భోజనము చేయవలయును. కొండలు మూలాధారముచే వాయువును ఆకర్షించుటను (గ్రహించుటను) అభ్యసించి, జలమంగు నిలిచి కొని, గుదమునందు నాళమును ప్రవేశింప జేయకయే వస్త్రీకర్మమును చేయుచున్నారు. అట్లు

చేయునప్పుడు జలమంతయు బైటికి రాదు. దీనివలన అనేకరోగములు కలుగును. ఇట్లు వస్త్రీకర్మము చేయవచ్చు నది ఏయోగవేత్తయును చెప్పలేదు. పాస్తూర్బారాను యోగింద్రులు చెప్పినచోప్పుననే, గుడవందు వాశమును ప్రయోగించి, వస్త్రీకర్మమును చేయవలయును. ఇదియే సకల యోగులయొక్క సమ్మతియు.

అ. వస్త్రీకర్మప్రభావమును చెందుశ్లోకములచే చెప్పుచున్నారు.

వస్త్రీకర్మ ఫలము.

శ్లో. గుల్మ స్త్రీహః దరం చాపి వాతపిత్త కఫాదృవాః. ౨౭
వస్త్రీకర్మ ప్రభావేన క్షీయంతే సకలామయాః.

తా. గుల్మమును, స్త్రీహమును, జలోదరమును, వాత పిత్త క్లేమములవలన గలుగు సకల రోగములును, వస్త్రీకర్మ మహిమవలన నివృత్తియగుచున్నవి.

శ్లో. ధాత్విద్వియాస్తాః కరణప్రసాదం దద్యాచ్చ కాంతిం దహనప్రదీప్తిమ్
అశేషదోషావచయం నిహన్యా దభ్యస్యమానం జలవస్త్రీకర్మ. ౨౮

తా. జలమునందుండి అనుష్ఠింపఁబడునట్టి వస్త్రీకర్మమువలన రసము, చర్మము, మాంసము, మేదము, అస్థి, శుష్ణు, శుక్లము అను ధాతువులును, శ్రోత్రము, ర్యక్కు, చక్షువు, జిహ్వ, ఘ్రాణము అను జ్ఞానేంద్రియములును, వాక్కు, పాణి, పాదము, పాయువు, ఉపస్థము అను కర్మేంద్రియములును, ః నస్సు, బుద్ధి, చిత్తము, అహంకారము అను అంతఃకరణ చతుష్టయముయొక్క ప్రసాదమును, కాంతియును, జలరాగ్ని వృద్ధియును బొందును. వాత పిత్త కఫము లనెడి సకల దోషములయొక్క వృద్ధిక్షయములును నశించును. (దోషములయొక్క సమత్వస్థితియైన ఆరోగ్యమును కలుగఁజేయుచున్నదని భావము).

వి. పరితాపము, విశేషము, శోకము, మోహము, గౌరవము, ఆవరణము, దైన్యము, (ఇష్టము) మొదలగు రాజస తామస ధర్మములు నివృత్తియగును. శుఖము, ప్రకాశము, లాభువము (బహువులేవి) మొదలగు సాత్త్వికధర్మములు వృద్ధియగును. ఈ సాత్త్విక ధర్మవృద్ధి (ఆదిరాజువము) ప్రసాద మనఁబడును. తీయ చనుట ఉపలక్షణముచే గ్రహింపఁబడినది.

అ. నేతికర్మ లక్షణమును తెప్పుచున్నారు.

నేతి కర్మము.

శ్లో. సూత్రం వితస్తి సుస్నిగ్ధం వాసానాశే ప్రవేశయేత్
ముఖా నిర్గమయే చైషా నేతి సిద్ధే ర్మిగదత్యే. ౨౯

తా. ఒక జేసెడు పొడుగుగలదియును, ముక్కు మొదలగునవి లేనివియు, నగు సూత్రమును నాశి కాద్యోగమునందు ప్రవేశింపఁజేసి, నోటితో తీయవలయును. ఇది నేతికర్మ మని సిద్ధి లచే చెప్పఁబడుచున్నది.

వి. ఇచ్చట జేపడు అను ఉపలక్షణము అధికమునకును నగును. ఎఱుకతోడవలె నుండు అఱుకేవల దాహమును గైకొనవలయు నని హతగత్నావళియందు చెప్పబడి యున్నది. ఈదాహము తొమ్మిది, పది, లేక పదునైదు పురులుగా పేనబడి దృఢముగా నుండునట్లు చేసికొనవలయును. నూత్రముయొక్క కొనను ఒక నాసికా ద్వారమునందు పోనిచ్చి, వేటొక నాసికాద్వారమును వ్రేలిచే వదిలి, పూరకము చేయవలయును. మఱి వోటితో రేచింపవలయును. అప్పుడప్పుడు ఇట్లు చేయుటవలన, వోటికి నూత్రముయొక్క కొనవచ్చును. ఆ నూత్రముయొక్క కొనను, నాసికకు బైటనుండు నూత్రముయొక్క కొనను, పట్టుకొని మెల్లగా చాలవము (కందలింప) చేయవలయును.

చకారము వలన ఒక నాసికాద్వారమునందు దారమును పోనిచ్చి, వేటొక నాసికాద్వారముతో వెలిపుచ్చవలయు ననియు చెప్పబడిన అనగా, ఒక నాసికాద్వారమునందు దారము కొనను పోనిచ్చి, వేటొక నాసికాద్వారమును వ్రేలితో నదిమి పూరకముచేయ (లాగ) వలయును. తర్వాత, తక్కిన నాసికాద్వారముతో రేచింప (వెలిపుచ్చ) వలయును. అప్పు డప్పు డిట్లు చేయుటవలన, తక్కిన నాసికాద్వారమునుండి నూత్రముయొక్క కొన వ్రేటికి వచ్చుచున్నది. దానిని మునుపటివలె చాలవము చేయవలయును. ఇదియును పలుమాలు చేయగా ఒక మాటు సిద్ధించును.

అ. నేతికర్మముయొక్క విశేషమును వక్కానించుచున్నాడు.

నేతికర్మ ఫలము.

శ్లో. కపాలకోధినీ చైవ దివ్యదృష్టి ప్రదాయినీ

జుత్రార్థ్యజాత రోగాఘం నేతి రాశు నిహన్తి చ.

30

తా. నేతికర్మము కపాలశుద్ధిని చేయును. దివ్యమైన దృష్టిని యిచ్చును. భుజములకు మోడిభాగమునందు కలుగు వ్యాధులు కీఘ్రిముగా నివృత్తియగును.

వి. మొదటి చకారము నాసికాద్వారములు శుద్ధియగు ననియును, రెండవ చకారము పాదపూరణార్థ మనియును గ్రహింపవలయును.

అ. త్రాటకకర్మ లక్షణమును జెప్పుచున్నాడు.

త్రాటక కర్మము.

శ్లో. నిరీక్షే నిశ్చలదృశా నూత్న లక్ష్యం సమాహితః

అశ్రుసంపాతే పర్యవ్ర మాచార్యై స్సోటకం స్మృతమ్.

31

తా. ఏకాగ్రచిత్తుడై నిశ్చలమైన దృష్టి (మాత్ర) చేత నూత్నమైన లక్ష్యమును కన్నీరు (విండు (కారు) వఱకును, మాడవలయును. ఇది త్రాటక మని మత్స్యేనాది ఆచార్యులచే చెప్పబడుచున్నది.

వి. ప్రాణకాలమునందు లేచి, మఖాసప్తమియందు, కన్నులను తెరిచిని త్రాటకము నొకటిని మాత్రమే అభ్యసించ వలయును. మిగుల విర్యుల మైన ఆ లక్ష్యమును నిశ్చలచిత్తుడై చూడవలయును. దీనివలన వాయువును నేత్రమును శీతరక్తమును బొందును. ఇట్లు లక్ష్యపీఠము చేసి, కొంచెము సీత్ర కనులుమాపి, తర్వాత తటాకున తెలిచి, ఎదురుగా విర్యుల మైన ఆకాశమును ఏకాగ్రచిత్తుడై సూర్యబింబము తోచునట్లును చూడవలయును. దీనివలన మిగుల విర్యుల మైన దృష్టి కలుగును. ఈ త్రాటకము నాసికయొక్క కొనయందు సిద్ధించు నేని పాదకునకు ఒక తుణకాలమున సకలవ్యాధులును నివృత్తియగును. భూమధ్యమందు నిల్చి సదా అభ్యసించు చుండిన యెడల భేదరియును, దివ్యదృష్టియును, యోగులకు యోగఫలమైన సిద్ధియును కలుగును. దీనివలన శిరోకమలముం దుండు వాయువును హృదయమును యథాశీతిగా చక్కబడును. త్రాటకముయొక్క దృఢాభ్యాసమువలన మూర్ఖవాయువును, మూలబంధమువలన అపానవాయువును, జాలంధరబంధమువలన ఉదానవాయువును, గాలనమువలన సమానవాయు ప్రాణవాయువులును బయింపబడుచున్నవి.

అ. త్రాటక కర్మముయొక్క ప్రభావమును తెప్పచున్నాడు.

త్రాటకకర్మ ఫలము.

శ్లో. మోచనం నేత్రరోగాణాం తస్మాదీనాం కపాటకమ్

యత్నత స్త్రాటకం గోప్యం యథా హాటక పేటకమ్.

32

కా. త్రాటక కర్మము నేత్రరోగములను నివృత్తిచేయును. తంద్ర మొడలగు వ్యాధులను పోగొట్టును. బంగారము నుంచుకొనుచు పెట్టెను దాచి యుంచునట్లుగా, ఈ త్రాటకమును ప్రయత్నముచేత రహస్యముగా నుంచవలయును.

వి. నిద్రకు ముందుగా వచ్చునట్టి సోమశితన మైన తామసవృత్తి తంద్ర అనబడును.

అ. నాలికర్మము యొక్క లక్షణమును బోధించు చున్నారు.

నాలికర్మము.

శ్లో. అమద్వాపర్తవేగేన తున్దం సవ్యాపసవ్యరః

నతాం సో భ్రామయే దోషా నాలిః సిద్ధైః ప్రచక్ష్యతే.

33

కా. భుజములను పంచుకొని, కడుపును తుడిచుకొనునట్లుగాను ఎడమచుక్కగాను నీటినుడివలె అతివేగముగా చుట్టివలయును. ఇది సిద్ధులవలన నాలికర్మ మని చెప్పబడుచున్నది.

వి. నాలికర్మము బాహ్య మనియును; అంతర మనియును, రెండు విధములు. బాహ్య నాలి మైన చెప్పబడెను. అంతరనాలి యనగా:— ఇదానాడిచేత వేగముగా చుట్టి, అట్లే పింగళానాడిచేతను చుట్టి, ఆ మించ ఆ రెంటిచేతను చుట్టివలయును. అని హతరత్నాచరియందు శ్రీనివాస యోగీంద్రులు ఈ అంతరనాలి తమచే చెప్పబడినదని చెప్పియున్నారు. నాలికర్మమును సగ సికాగునమున నుండి చేయవలయును.

అ. నాలికర్మముయొక్క ప్రయోజనమును ఉపదేశించుచున్నారు.

శాలికర్మ ఫలము.

శ్లో. మద్దాగ్ని సప్తపద పాచనాది సన్తాపికానన్దకరీ సదైవ

అశేషదోషామయశోషణీ చ హాతక్రియామాలిరియం చ నాలిః. 38

తా. ఈ శాలికర్మము అగ్ని మండమును పోగొట్టును జతరాగ్నిని చక్కగా వృద్ధిచేయును) జీర్ణము మొదలగువానిని చేయును. సదా ఆనందము నొసంగును. (వాతాది) సకల రోగములు నశించును. (భౌతి, వస్త్రీ, అను నీరెంటికిని ఈ కర్మము కావలసి యుండుటచేత) ఇది హాతక్రియలకు కిరీటుమనలె శ్రేష్ఠమయి యున్నది.

ని. అదికర్మము చేత చులకుర్ధి మొదలగునవియును చేయు నని గ్రహింపఁ దగినది.

అ. కపాలభౌతియొక్క లక్షణమును వసించుచున్నారు.

కపాలభౌతి.

శ్లో. భస్తావన్లోహకారస్య శేచ పూరా ససంశ్రమా

కపాలభౌతి ర్విఖ్యాతా కఫదోషా విశోషిణీ.

39

తా. కరచులవాని లిత్తివలె జేగముతోఁగూడిన శేచక పూరకములు చేయుట కపాలభౌతి యగుదును. అది (అం) కఫదోషములను పోగొట్టును.

వి. “కఫరోగా కృ మింకతి” కఫరోగములు అం అని నిదానమునందు చెప్పబడి యున్నది.

అ. మట్కర్మములు ప్రాణాయామమునకు ఉపకారము లైనవి యని చెప్పుచున్నారు

మట్కర్మ ప్రయోజనము.

శ్లో. మట్కర్మ నిర్గత స్థాల్య కఫదోషమలాదికః

ప్రాణాయామం తతః కుర్యా దనాయాసేన సిద్ధ్యతి.

3౭

తా. భౌతి మొదలగు మట్కర్మముల వలన స్థూలస్థితియును, కఫదోషము మొదలగు చులములును, నివృత్తి యొనఱుడ; ప్రాణాయామము చేయువలయును. అందువలన (మట్కర్మ పూర్వక మైన ప్రాణాయామము వలన) యోగము కష్టములేక సిద్ధించుచున్నది.

వి. అదిశ్శబ్దముచేత పితృదులు నివృత్తి యొనఱుడ, అది గ్రహింపఁ దగినది. మట్కర్మము చేయని యెడల, ప్రాణాయామమునందు మిగుల శ్రమము గలుగును తెలియ వలయును.

[త్రిస్వాత్మా రామయోగింద్రులు కొన్ని కర్మములను చెప్పలేదు. వానిని, హాతరత్నావళి యందుండి అభ్యాసకుల సాధనము కొఱ కిచ్చట చెప్పబడుచున్నది.]

(చక్ర కర్మము)

గండుచేతుల నడిమిచేళ్లయందలి గోళ్లను తీసివైచి, అగపె నూనెలో నైనను, నేతిలో నైనను ముంచి, గుదద్వాయమునకు లోపల పోవునట్లు చేసి, మెల్లగా వాయువును కృద్రమము

నటకును లాగి, గుర్రము పెడలయగునట్లు మూడు నాణెగు మాటులు చక్కగా చుట్టి (తిరుగు నట్లుగా చేయ) వలయును. ఇట్లు అక్షిర్ణాదిదోషములు నివృత్తి యగునంతదాక చేయవలయును. ఇది చక్రకర్మ మనబడును.

(చక్రకర్మ ఫలము.)

ఈ చక్రకర్మము వలన ప్రేగులయందు నిలిచియుండు కంఠుగల దుర్మలములు వెలియగును. మూలచక్రము విస్తార మగును. శూల, గుల్మము, మొదలగు రోగములు నాశ మగును దీపనము కలుగును. దీనికి సంశయము లేదు.

(కిలికర్మము.)

మాపుడు ప్రేలితోను నడిమి ప్రేలితోను చిలువారాకను (కొండనాలుకను) పట్టి అప్పుడే పుడు అడుముట కిలికర్మము.

(కిలికర్మ ఫలము.)

ఈ కిలికర్మము వలన సంధులయందు దంటియుండు కఫదోషములు నివృత్తి యగును. వక్షోలి, శంఖప్రక్షోళనము, మొదలగు నవియును, ఈ క్రియతోఁ జేరిన వని చెప్పెదరు.

(వక్షోలి.)

లింగచ్ఛాయముచేత జలము మొదలగు వానిని లోపల గ్రహించి విడుచుట వక్షోలి యనఁ బడును. (తృతీయోపదేశమునందు గనందగును.)

(శ్శ్శ ప్రక్షోళనము.)

శోటితో జలమును త్రాగి, మూలచ్ఛాయముతో (గుర్రముతో) వెలిఱుచుట శంఖప్రక్షోళన మనబడును. మఱికొందఱు నాసికాచ్ఛాయము వలన జలమును గ్రహించి, శోటితో వెలిఱుచుట శంఖప్రక్షోళన మని చెప్పెదరు. ఇంకను గొందఱు ముక్కుయొక్క ఒకచ్ఛాయముతో జలమును పీల్చి, వెలిఱుకచ్ఛాయముతో విడుచుట శంఖప్రక్షోళన మనిచెప్పెదరు.

(శ్శ్శ ప్రక్షోళన ఫలము.)

ఈ శంఖప్రక్షోళనమువలన కఫ పిత్తములు నశించును.

వి. ఈ కర్మముల యందు భౌతి మొదలగు మట్కుర్మములును, లేక అష్టకర్మములును, యోగమునకు పూర్వమున ప్రయోజన మొసంగునవిగా మున్నవి. వీర్యస్థానమును శోధించు నిమిత్తము వక్షోలియును; సమాధికాలమునందు ఏ శేషించియుండు మలమును నివృత్తి చేసికొని చాలకాలమునకు సమాధియందు స్థిరముగా నుండునిమిత్తము శంఖ ప్రక్షోళనమును; కుంభకవృద్ధినిమిత్తము కపాలభౌతియును కావలయును.

ఆ. మతభేదము చేత మట్కుర్మమువలన ప్రయోజనము లేదనుటను చెప్పుచున్నారు.

మట్కుర్మలాభౌఽ లాభ విచారము.

శ్లో. ప్రాణాయామై రేవ సర్వే ప్రశుష్క్యంతి మలా ఇతి

అచార్యాణాం తు కేషాం చి దవ్యత్కుర్మ న సమృతమ్.

తా. ప్రాణాయామముచేతనే సకలమలములును నివృత్తించుచున్న వనదు హేతువుచేత, (యోగములన్నిటి) అచార్యులు కొందఱు, (ప్రాణాయామమునకు) అన్యమైన మట్టిర్కములు సమ్యక్ము లేవి.

వి. “ఆవివోతి చ కాస్త్యాన్య మాచారే స్థాపయత్సవి, స్వయ మాచరతే యస్మాదాచార్య త్తేన కథ్యతే.” కాస్త్యాన్యములను ప్రకటనముచేసి, లోకులను కాస్త్రమునందు చెప్పిన ఆచారము నందుడున్నట్లు కాలించి, తానును ఆప్రకారమే నడుచుకొనుటవలన ఆచార్యు లనబడుచున్నారని వాయువురాజుమనందు చెప్పుటచే యున్నది.

అ. మట్టిర్కములగుమును వచ్చి, యిత్తుడు గజకరణిని చెప్పుచున్నారు.

గజకరణి.

శ్లో. ఉదరగతపదార్థ ముద్వమన్తి పవన మపాన ముదీర్య కణ్ఠనాథే
క్రమపరిచయవశ్య నాడిచక్రా గజకరణి నిగద్యతే హతశ్చై. 3౮

తా. యోగులు అపాన వాయువును కంఠవాళమునందు లేపి, భుజించిన అన్నమును పానముచేసిన జలమును, వాంతి చేయుచున్నారు. క్రమముగా అధ్యసించుటవలన నాడిచక్రములు స్వాధీన మగును. ఈ క్రియ హతయోగము తెలిసినవారిచే గజకరణి యని చెప్పబడుచున్నది.

వి. “క్రమపరిచయవశ్య నాడిహర్షః” అని కొందఱు పఠించెదరు. ఈ పాఠముయొక్క తాత్పర్యము:—“క్రమముగా అధ్యసించుటవలన దేనియందు కేంభిసీనాడియొక్క మార్గము కంఠము వలకును వశమగుచున్నదో అట్టి ఈ క్రియ” అని తెలియదగినది.

క్రమముగా అధ్యసించుట యనఁగా:— ముందు ఉత్కృటాసనమున సమకీరణముతో నుండి, నాలిక్కచేత అగ్నిని ప్రవ్వలింపఁ జేసి, కంఠమును అపానమును లేపునట్టి మార్గము చేసి, మున్ను గ్రహించిన (లోపలికిఁగొన్న) అన్నపానములను వాంతి చేయవలయును. అనఁగా, ఉత్కృటాసనస్థుడైయుండి చేతులనుమాసి మోఁకాల్లమీఁద చక్రఁగా నుంచి, ఆమల వాయువును మీఁదికి లాగి, మేగముగా గ్రహించిన అన్న పానములను కక్క వలయును. ఒకసమయము లోనికిఁగొన్న అన్నపానములు రానియెడల, ఆప్యదువంగిన కట్టిప్రదేశమును లేపి అనఁగా సాధారణముగా వంగి, మోఁకాల్లను పెండు ముంజేతులతో పట్టుకొని, మునుపటివలె వాంతి చేయవలయును. ఇదే గజకరణి అధ్యసించు క్రమ మని తెలియఁ దగినది.

అ. సర్వోత్తములచే అధ్యసేంపఁ బడినదియును, విశేష ప్రయోజనము గలదియు నగు ప్రాణాయామమును అవశ్యముగా అధ్యసేంప వలయు నని నాలుగు శ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.

ప్రాణాయామాభ్యాసానివృత్తము.

శ్లో. బ్రహ్మదయోఽపి త్రిదశాః పవనాఽభ్యాస తత్పరాః
అభూనన్మన్తకళయా త్తస్మాత్ప్వ పన మధ్యనేతే

౩౯

తా. బ్రహ్మాదిదేవతలను, యమునిభయమువలన చేపక పూరక కుంభక శ్లేదమునడి భిన్న ప్రాణాయామానుష్ఠానమునందు తత్పరులైయుండిరి. కనుక, ప్రాణాయామమును అభ్యసించ వలయును.

వి. బ్రహ్మాదులును అభ్యసించినా రనుటవలన, సకలమైనవాదను అభ్యసించవలయునని సిద్ధించుచున్నది. సృష్టకాలభయమువలన బ్రహ్మకేతుడు ప్రాణాయామమును అభ్యసించి నాఁడనియును, కాబట్టి యోగులును మునులును ప్రాణాయామము చేయవలయుననియును, యోగమాదామబ్యుపనిషత్తునందు చెప్పుచుడియున్నది. నానావిధయోగములు ప్రాణాయామ మువలన సిద్ధించుదున్నదనియును, ప్రాణాయామము లేని సకల యోగములును నిష్ఫలమనియును, రాజస్విద్వాన్తరాజయోగమునందు చెప్పుబడియున్నది.

శ్లో. యావద్బద్ధో మరు ద్దేహే యావచ్చిత్తం నిరాకులమ్

యావద్దృష్టి ర్భృగోర్మధ్యే తావత్కాలం భయం కుతః.

౪౦

తా. ఎంతకాలమునును ప్రాణవాయాత్ర కేరీరమునందు కట్టునడి (భ్యాస శిచ్చాస్వన క్రియలు లేనివై)యున్నచో, ఎంతకాలము అంతఃకరణము వ్యాకులములేక (ఏద్రాగముగా)నుండునో, ఎంతఃకాఁక భూమధ్యమునందు దృష్టి (అంతఃకరణదృష్టి)యున్నచో, అంత కాలము నును నిరలని భయమేది? అనగా ఒకప్పుడును లేదు.

వి. “భాద్యతే నన కాశేన భాద్యతేనచ కర్మణా, సాధ్యతేన స కేనాపి యోగీయైక్తః సమాధినా.” సమాధితోఁగూడిన యోగి యైనవాఁడు కాలవీచే ముంగిఁ బడెఁడు. కర్మముచే భాధింపఁ బడెఁడు. దేవితేన సాధింపఁబడెఁడు. అని చెప్పుటనును. ఇందువలన స్యాధీనము కలవాఁ డగుచున్నాఁడని భావము. ఇచ్చట దృష్టి యమశబ్దము జ్ఞానసామాన్యము.

శ్లో. విధివ త్రాణసంయోమైః నాడిచక్రే విశోధితే

సుషుమ్నావదనం భిత్వా సుఖా ద్విశతి మూరుతః.

౪౧

తా. ఆననము, జాలంధరబంధము, మొదలగు విధితోఁగూడిన ప్రాణాయామమువలన, నాడిసమాహములు నిర్మలములై నయెడల, వాయువు ఇదావింగళలకు మధ్యచుండుండు సుషుమ్నా నాడి ముఖమును (మూర్ధమును) తెఱచికొని అనాయాసముగా సుఖమ్నలో ప్రవేశించును.

శ్లో. మూరుగో మధ్యసంచారే మనః స్థైర్యం ప్రజాయతే

యోమనః సుస్థిరీభావః వై వాఽవస్థా మనోన్మనీ.

౪౨

తా. ప్రాణవాయువు సుషుమ్నా మధ్యయందు జోను పర్యంతము చక్కగా ప్రవేశించు నేని, అప్పుడు మనోస్థిరత్వము (ధ్యేయస్వరూపమైన వృత్తిప్రవాహము) కలుగుచున్నది. మన స్సుయొక్క స్థిరత్వ మెదియో, అదియే మనోస్థిని అనన్త యనఁబడును.

౨. మనోస్థిని అను శబ్దము ఉన్నవియొక్క పర్యాయ వాచము. ఈ విషయమును చతుర్థాపదేశము 4 వ శ్లోకమునందు చెప్పఁబడును.

ఆ. విచిత్రమైన కుంభకములయందు ప్రవృత్తిని కలుగఁజేయుట కొఱకు, వానియొక్క ముఖ్యఫలమును, అవాస్తవఫలమును చెప్పుచున్నారు.

కుంభక ప్రయోజనము.

శ్లో. తస్మిన్ధయే విధానజ్ఞా శ్చిత్తా కుర్వన్తి కుంభ కాః

విచిత్రకుంభకాభ్యాసాత్ విచిత్రాం సిద్ధిమాప్నుయాత్.

3

తా. కుంభకానుష్ఠానముయొక్క లక్షణములను తెలిసినవారు, ఆ ఉన్నత్యవస్థ సిద్ధిచు నిమిత్తము, సూర్యభేదనము మొదలగు నానావిధ కుంభకములను చేయుచున్నారు. విచిత్ర (నానావిధ) కుంభకములయొక్క అభ్యాసమువలన విచిత్ర (అనిమాది నానావిధ విలక్షణమైన, లేక జన్మము, ఓషధి, తపము, మంత్రము, అను నిట్టివి యైన) సిద్ధి బొందుచున్నాఁడు.

వి. “జన్మాపధి తపో మన్తై ర్భూవతీ రిహ సిద్ధయః, యోగేనాపన్నీ తాః సర్వాః సాన్త్యై శ్లోగ గతిం బ్రజేత్.” జన్మము, ఔషధము, తపము, మంత్రము అను వానిచే నిర్మోట ఏయే సిద్ధులు కలుగుచున్నవో, అవి యన్నియును యోగముచేతఁ బొందుచున్నాఁడు. యోగ గతిని (యోగమువలనఁ బొందఁదగుదానిని) తక్కిన వానిచేఁ బొందఁడు. అని భాగవతమునందు చెప్పఁబడి యున్నది. ప్రత్యాహారము మొదలగువానియొక్క పరంపరగాఁ బొందుచున్నాఁడని భావము.

ఆ. అష్టకుంభకములయొక్క వాచములను చెప్పుచున్నారు.

అష్టకుంభక వాచములు.

శ్లో. సూర్యభేదన ముజ్జాయా సీతారి శీతలీ తథా

భస్మికా భ్రామరీ మూర్ఖా స్థావిసి త్యష్ట కుంభకాః.

౪౪

తా. సూర్యభేదనము, ఉజ్జాయా, సీతారి, శీతలి, భస్మిక, భ్రామరి, మూర్ఖ, స్థావిని, అని కుంభకము లెనిమిది విధములు.

వి. సూర్యభేదనము, ఉజ్జాయా, శీతలి, భస్మిక, అను వాలుగు కుంభకములు యోగ కుంభజన్మపనివత్తునందును, యోగతత్త్వోపనివత్తునందును చెప్పఁబడి యున్నది. ఉజ్జాయా, శీతలి, సీతారి, అను మూఁడు కుంభకములు శాండిల్యోపనివత్తునందు చెప్పఁబడి యున్నది. హత రత్నావళి యందు మూరేము వైన చెప్పిన సూర్యభేదనము మొదలు అష్టకుంభకములుగాక,

భుజీకరణ మనెడి తొమ్మిదవ కుంభకము పొకటి చెప్పబడి యున్నది. ఎట్లున, — కంఠము చేత వాయువును పూరించి, కంఠనాళముచేతనే వాయువును లేదించుట భుజీకరణమనబడును.

అ. హఠసిద్ధి యందు అన్యసిద్ధ మైన శ్రేష్ఠమగు నకల కుంభకముల యొక్క సాధారణ యుక్తిని మూడు స్తోకములచేత చెప్పుచున్నారు.

కుమ్భక యుక్తి.

శ్లో. పూరకాస్తేతు కర్తవ్యో బద్ధోబాలస్థరాభిధః

కుమ్భకాస్తే రేచకాచా కర్తవ్య స్త్రాడ్ధియానకః.

౪౧

తా. (కంఠమును సంకుచితముచేసి గడ్డమును హృదయమునందు స్థాపించుట యనెడి) బాలంధర బంధమును పూరకముచేసినతోడనే అలస్యము లేక చేయువలయును. ఉద్యాన బంధమును అంతమునందు (అనగా కొంచెము కుంభక ముండునప్పుడు) రేచకముయొక్క అదియందు లేదించుటకునుండు) చేయవలయును.

వి. ఈ, కబ్బములన కుంభకముయొక్క అదియందు బాలంధరబంధము చేయవలయునని గ్రహింప వలయును. ప్రయత్న విశేషములన నాభిప్రదేశమును వెనుకప్రక్కగా లాగుట ఉద్యాన బంధ మనబడును.

శ్లో. అధస్తా త్కుఞ్చసేనాశు కణ్ఠ సజ్జీచనే కృతే

మధ్యే వశ్చిమతానేన న్యాత్ప్రాణో బ్రహ్మనాడిగః.

౪౨

తా. కంఠమును సంకుచితము (బాలంధరబంధము) చేయుట వలనను, వేగముగా ఆధారమును సంకుచితము (మూలబంధము) చేయుట వలనను, నాభిప్రదేశమును వెనుక ప్రక్కగా లాగుట (ఉద్యానబంధము) వలనను, (ఈ మూడు బంధములను చేయుట వలన) ప్రాణవాయువు బ్రహ్మనాడి యనెడి సుషుమ్నను బొందుచున్నది.

వి. గురుముఖముగా జిహ్వబంధము చక్కగాఁ జెలియఁబడునని, జిహ్వబంధ పూర్వక మైన బాలంధర బంధముచేతనే ప్రాణాయామము సిద్ధించును. అట్లుకానిచో, వాయుప్రకోపము మువలన కలుగఁదగిన ధాతుక్షయము, శరీరకృశత్వము, ముఖప్రసన్నత్వము మొదలగు నకల లక్షణములను కలుగుచున్నవి. మూలబంధ ఉద్యానబంధములు రెండును ఉపయోగము కలవి కావు. అవి రెండును, జిహ్వబంధపూర్వక మైన బాలంధరబంధముచేతనే చేయబిధముగా సిద్ధించుటవలన జిహ్వబంధమును తెలిపికొనక పోయినయెడల, ఆధారమును లాగుటయని చెప్పినచొప్పున ప్రాణాయామము చేయవలయును. ఈ బంధశ్రయములను గురుముఖముగనే తెలియఁ దగినది. మూలబంధము చక్కగా తెలియని యెడల అది అనేక రోగములను కలుగఁజేయును. ధాతుక్షయము, మాత్రబంధము, అగ్నిమంజము, వాదమందము, మలబంధము (మేకపెంటికలనలె మలము లైలు వెడలుట) అను నివి కలుగునేని; మూలబంధము చక్కగా అభ్యసించబడ లేదని తెలియ వలయును. మీఁదఁ జెప్పిన ధాతుక్షయాది రోగములు కలుగని యెడల మూలబంధము చక్కగా అభ్యసించబడె నని తెలియఁ దగినది.

శ్లో. అపాన మూర్ధ్వ ముత్థాప్య ప్రాణం కష్టా దధోనయేత్

యోగీ జరా విముక్త స్సృజ షోడశాబ్దవయో భవేత్.

ర 2

తా. అపానవాయువును మోడితే లేపి, ఆధారమును గ్రహించుట (ఆకర్షించుట = లాగుట) చేత, ప్రాణవాయువును కంఠమునకు క్రిందిభాగమునం దే మోగి కొనిపోవు యన్నాడో, ఆ యోగి (యోగాభ్యాసి) ముసలితనమునందుండి విడువబడినవాడై పదునాఠేండ్ల వయస్సు గలవాఁ డగును.

వి. “పూరకాస్తే శు కర్తవ్యః” అను వానివలన (ఈగే వ స్తోకము మొదలుకొని చెప్పబడిన స్తోకముల వలన) ఒక్క అర్థమే నిశ్చయించఁ బడుచున్నది. అనినను; “పూరకాస్తే శు కర్తవ్యః” అనుట వలన (ఈగే వ స్తోకమువలన) బంధములయొక్క కాలమును, “అథ స్తాత్కుచ్చిశేన” అనుట వలన (ఈగే వ స్తోకము వలన) బంధముల యొక్క స్వరూపమును, “అపాన మూర్ధ్వ ముత్థాప్య” అనుట వలన (ఈగే వ స్తోకమువలన) బంధముల యొక్క బలమును చెప్పబడియెను. జాలంధరబంధమును మూలబంధమును చేయుటవలన, వాల్చిని అభో (తెనుక) భాగమునందు లాంగవలయు ననిడి ఉద్యానబంధము కలంగుచున్నది. కాబట్టి ఈ స్తోకమునందు ఉద్యానబంధము చెప్పబడలేదు. మూలబంధ జాలంధరబంధములను చేయుటవలన ఉద్యానబంధము తనంతట కలుగుచున్న దని భగవద్గీత ఆజివయథాయా వ్యాఖ్యానమునందు జ్ఞానేశ్వరులవారు చెప్పియున్నారు.

అ. ఉద్దేశము క్రమముగా (ఉద్దేశము = నామము మాత్రము చెప్పట) కంఠస్థములను చెప్పట తుద్యమించి, వానియందు ప్రథమమున చెప్పబడిన సూర్యభేదనమును, రెండు స్తోకముల చేత చెప్పుచున్నారు.

సూర్యభేదనము.

శ్లో. ఆసనే సుఖదే యోగీ బద్ధాచై వాసనం తతః

దక్షనాద్యా సమాకృత్య బహీష్ఠం పవనం శివైః.

ర 3

తా. [[శుచాదేశే ప్రతిష్ఠాప్య స్థిర మాసన మాత్మనః, నాశ్చ్యుచ్చిత్తం నాతిసీచం చైలాజినకుశోత్తరమ్.” స్వభావముగా వైసను, సంస్కారముచే వైసను, పరిశుద్ధమైన స్థలమునందు, కుశము, జింకతోలు, వస్త్రము, అనుబడువానిని క్రమముగా నొకదానిమీఁద నొకదానిని యుంచి, మిగుల పొడుగును మిగుల పొట్టివియును లేనివోట, తనకు సుఖమైన స్థిరాసనమును స్థాపించి, అని చెప్పబడిన ప్రకారము, ఏకాంతమునందు, “మఖాసనస్థః శుచిః సమగ్రః శిరశ్చరీః” శుభాసనమున నుండువాడై, శుచియై, సమమైన కంఠమును శిరమును శరీరమును గలవాడై, అని చెప్పబడిన శ్రుతిప్రకారముగా కుశము, జింకతోలు, వస్త్రము, వీనిని క్రమముగా నొకదానిమీఁద నొకటిని యుంచినట్టి శుభమునెుసంగు ఆసనమునందుండి (స్వస్తీకము, వీరము, సిద్ధము, పద్మము మొదలగు వానిలో దేనియం దైనను, లేని ముఖ్యమైన సిద్ధాసనమున నుండియైనను) కుడి (పింగళా) నాడిచేత దేహమునకు తెలు

పలనుండు వాయువును మెల్ల మెల్లగా లాగి (పూరించి), [అని క్రింది (రక్ష) క్లోకముతో నన్వయము].

శ్లో. ఆకేశా దానఖాగ్రాచ్చ నిరోధావధి కుమ్భయేత్

తతశ్చనై సస్వవాద్యా రేచయే త్పవనం శస్త్రేః

రక

తా. శిరస్సు మొదలు (కాలి) గోలువలకును వాయువుయొక్క నిరోధము కలుగుచున్న కుంభింప నలయును. ఆ తర్వాత, మెల్ల మెల్లగా ఎడమనాడి (ఇదానాడి) చేత రేచింప నలయును.

వి. “హానిర్విరద్ధః ప్రాణోఽయం శోమహాకేష నిస్సరేత్, జేహం విచారయ త్యేష క్షుప్తి జనయత్యేషి. తతః ప్రత్యాపి తస్యోఽసౌ క్రమేచారణ్య హస్తీకత్, వన్యోగతో గజా రిర్యాక్రమేణ మృదుతామయాత్. కరోతికాస్త్ర నిర్దేశా న చ తం పరిష్టయేత్, తథా ప్రాణో హృదిస్థోఽయం యోగీవాం క్రమయోగతః, గృహీత స్సవ్యమానస్త్ర విస్ఫిర్భ ముప గచ్ఛతి” హాతుమలన నిరోధింపఁబడిన ఈ ప్రాణము రోమద్వారములయందు వెలువడును. అది శరీరమును భేదింపఁజేసి క్షుప్తిరోగము మొదలగువానిని కలుగఁజేయును. అందువలన, దీనిని అడవి యేనుఁగువలె క్రమముగా చుచ్చిక పఱచవలయును. అడవియేనుఁగు, సింగము, మొదలగునవి క్రమముగా స్వాధీనమగును. కాబట్టియే అది నదపువాని మాటప్రకారము నడుచుకొనుచున్నది. వానిమాటను దాఁటుట లేదు. ఆ ప్రకారముగానే యోగుల హృదయమునందుండు ఈ ప్రాణము క్రమయోగమువలన గ్రహించి అభ్యసించఁబడినదై చిక్రాంతిని బొందుచున్నది. అను వాక్యమునకు విరుద్ధ మగుటవలన, ప్రయత్నముచేత కుంభకము చేయవలయు నని యెచ్చట చెప్పఁబడి యున్న దనఁగా, ‘హాతుమలన నిరోధింపఁబడిన ఈ ప్రాణము’ అనెడి వాక్యము, బలముగను క్లిప్తి ముగను ప్రాణజయమును చేయుదు ననెడి బుద్ధితో అరంభించునట్టి అధికాభ్యాసమునందు, ఆసక్తి గలవానిని సంబంధించినదిగా నుండుటచేతను, అడవియేనుఁగువలె అను ద్విస్తాంతశ్రేణ్యముచేతను అట్లు కానేరదు. ఇందువలననే సూర్యచంద్రులయొక్క అభ్యాసముచేత పూరించి, శక్తికిఁదగినట్లు నిరోధింపవలయు ననియును, నిరోధముచేతనే అనియును, చెప్పఁబడి యుండుట క్రమముగా నున్నది. కావున కుంభకము మిగుల ప్రయత్న పూర్వకముగా చేయవలయును. ఎంతకంత కుంభ కము విశేషప్రయత్నముతో చేయఁబడుచున్నదో, అంతకంత దానియందు గుణాధిక్యము కలుగు చున్నది. దీనియందు యోగులయొక్క అనుభవమును ప్రమాణమగును. పూర్వకమును వేగముగా చేసినను దోషములేదు. మెల్లగను చేయవచ్చును. రేచకమును వేగముగా చేసినయెడల బలహీనము కలుగును, కనుక మెల్ల మెల్లగానే చేయవలయును.

మెల్ల మెల్లగా అని ద్విరుక్తిగాఁ జెప్పటవలన, మెల్లగనే రేచింపవలయు నని యభిప్రాయము. “విస్మయే చ విహతే చ దైవ్యే వైవాఽదధారణే, తథా ప్రసాదనే హస్తే వాక్యమేకం ద్విరుచ్యతే.” ఆశ్చర్యమునందును, వ్యసనమునందును, తక్కువయందును, ఆధయమునందును, సంతోషమునందును, ఒకవాక్యము చెట్టించి చెప్పఁబడు నని చెప్పఁబడియున్నది.

ఆ. మూగ్యభేదనముయొక్క ప్రయోజనమును తెల్పుచున్నారు.

మూగ్యభేదన గుణము.

స్లో. కపాలశోధనం వాలే దోషమ్నం క్రిమిదోష హృత్
పునః పున రిదం కార్యం సూర్యభేదన ముత్తమమ్.

౫౦

తా. కపాలశుద్ధిని చేయునదియును, (ఎనుబది విధములైన) వాతదోషములను నివృత్తిం
పించునదియును, కడుపునందుగల్గు క్రిమిదోషములను నివృత్తిచేయునదియు నగు ఈ ఉత్తమమైన
మూగ్యభేదనమును మాటిమాటికీ చేయవలెనని.

(యోగాభ్యాస క్రమము).

వి. "యోగాభ్యాసక్రమం వత్స్యే యోగివాం యోగసిద్ధయే, ఉపాధౌతే సముత్థాయ
ప్రాతఃకాలేఽథవా ఋతః. ౧. గురుం సమస్కృత్య కిరసి హృదయే స్వేచ్ఛదేవతామ్, కౌచం
కృత్వా దస్తకుద్ధిం విదధ్యా ద్ధృస్థధారణమ్. ౨. తుదాచే శతే మతే రతు్యే ప్రతిష్ఠాప్యాసనం
వృదు, తత్రోపవిశ్య సంస్కృత్య మనసా గురు మిశ్వరమ్. ౩. దేవకాలా చ సంకీర్త్య సంక
ల్ప్య నిధిపూర్వకమ్, "సమాధి తత్సంపీద్యర్థ మాసన పూర్వకాఽప్రాణాయామాశీఞ్ కరిష్యే"
అనంతం ప్రణామే ద్వేరం నాశకం పీదసిద్ధయే. ౪. "మణిహారి త్పజానవాగ్ర విధృత విశ్వమృ
రామణ్ణిలాయా వస్తాయ నాగరాజాయ నమః " తతోఽభ్యసే దానవాని క్రమజాతే కవాస
నమ్, ఆస్తే సమభ్యసే తత్తు క్రమాఽభావేతు నాఽభ్యసేత్. ౫. కరణం వివరితాభ్యాసం తుచ్చ
కా త్పూర్వ మభ్యసేత్, బాలధర ప్రసాదార్థం తుచ్చకా త్పూర్వయోగతః. ౬. విధాయా
చమనం కృత్వా కర్మాంగం ప్రాణసంయమమ్, యోగీంద్రా వీన్నమస్కృత్య కర్మాద్య కిం
వాక్యతః. ౭. సమస్కృత్యాఽథ యోగీంద్రాఞ్ సఃష్యాం కృ వినాయకమ్, గురుం వైవాఽథ
మాం యోగీ యమంతేత సుమమాహితః. ౮. బద్ధ్యాభ్యాసే సిద్ధపీతం తుచ్చకా బద్ధపూర్వకమ్,
ప్రథమే దశకర్తవ్యాః పంచ పృథ్వా దిశేదీతే. ౯. కార్యా అతీతపర్యంతం తుచ్చకా, సునమా
హితైః, యోగీంద్రైః ప్రథమం తుర్యా దభ్యాసం చంద్ర సూర్యయోగః. ౧౦. అనురోప ప్రతిలో
మాభ్య మేతం ప్రాహు ర్మనీషిణాః, సూర్యభేదన మభ్యస్య బద్ధపూర్వక మేకధీః. ౧౧. ఉజ్జా
యినం తతః తుర్యా త్సిత్కారిం కీతలిం తతః, భక్త్రికాం చ సమభ్యస్య తుర్యా దన్యాన్నవా
పరాఞ్. ౧౨. ముద్రాః సమభ్యసే ద్యుధ్వా గురువక్త్రా ద్యథాక్రమమ్, తతః పద్మాసనంబద్ధా
తుర్యా వ్నాదాను చింతనమ్. ౧౩. ఆభ్యాసం సకలం తుర్యా దిశ్వరార్పణ మాద్యతః, ఆభ్యా
సా దుత్థిలన్నాసం తుర్యా దుష్టేన వారిణా. ౧౪. స్నాత్యా సమాపయే స్మిత్యం కర్యసంతేషః
స్పర్శః, మధ్యాహ్నేఽపి తథాఽభ్యస్య కిచ్చే ద్విశ్రేమ్య భోజనమ్. ౧౫. తుర్వీక యోగినా
పథ్య వపస్యం ౨ కదాచన, ఏలాం వాఽపి లవంగం వా భోజనాస్తే చ భక్షయేత్. ౧౬. కేచి
త్కియూర మిచ్చన్తి తామూలం శోభనం తథా, మాల్లేన రవీతం శస్త్రం పవనాఽభ్యాసం యో
గినా. ౧౭. ఇతి చిహ్నవాచే ర్వాక్యం స్వారస్యం భజితేనహి, కేలిత్పదేన యస్మాత్తు తయోః
తోష్ణ హేతునా. ౧౮. భోజనాఽనంతరం తుర్యాఞ్ మోక్షకాస్త్రాఽప లోకనమ్, పురాణ

క్రమం వాఁపి వాచునంతే ద్రవం విభజిం గా. సాయం స్థావరవిధిం కృత్వా యోగం పూర్వక
వభ్యసేత్, యదా త్రిపుటికా శేషో దినసోఽభ్యాస మాచరేత్. ౨౦. అభ్యాసాఽనంతరం
కార్యా సాయంసంస్థా సదా బుధైః, అర్ధరాత్రే హతాభ్యాసం వివధ్యా శ్శుశ్రూవ ద్యమి. ౨౧.
విపరీతాం తు కరణీం సాయంకాలార్థ రాత్రయోః, వాభ్యసే ద్ధౌజనా దూర్ధ్వం యతిః సా
వ ప్రశస్యతే. ౨౨.

యోగులకు యోగము సిద్ధించుకొనుట యోగాభ్యాస క్రమమును చెప్పుచున్నాఁడను:—
విశేష మైనవాడు ఉపాకాలమునందు (అరుణోదయమునకు ముందు) గాని, లేక ప్రాతః
(అరుణోదయ) కాలమునందు గాని లేచి, (౧) ఇష్టతేజతయైన గురువును హృదయమున ధ్యానించి
నమస్కరించి, కొంచును దంతకుద్ధియును చేసికొని, విభూతిధారణము చేయవలయును. ౨,
కుద్దమైన ప్రదేశమున చునోపారమైన మతమునందు మృదువైన క్రొందఱు బూరుగునూచి మొద
లగువానితోఁ జేయఁబడిన ఆసనము లుచితరు]. ఆసనమును పఠించి, దానిమీదఁ గూర్చుండి గురు
వును, ఈశ్వరుని, మనమునందు చక్కఁగాఁ దలంచి (3) [అద్య (నేఁడు) అనునదిమొదలు పర
మేశ్వర ప్రసాదపూర్వకముగా సమాధియును తత్ఫలమును సిద్ధించునిమిత్తము ఆసనపూర్వకముగా
ప్రాణాయామము మొదలగువానిని చేయుచున్నాఁడను; అను నీ మొదలగు] దేశకాలములను
చెప్పి విధిపూర్వకముగా సుంకల్పించి, [రత్నములు ప్రకాశించునట్టి యేమడఁగలచేత భూతుండ
లమును ధరించియుండు అదిశేషానకు ననుసౌకర్యమని] ఆసనము (సీతము) సిద్ధించు నిమిత్తము
అనంతరఁడైన నాగేశుని (అదిశేషుని) నమస్కరింప వలయును, (౪) [అనఁగా ఆయాదేశము
నందు చెప్పెడు సుంకల్పమును చెప్పి “అద్య సమాధి తత్ఫల సిద్ధ్యర్థమాసన పూర్వకాఽ ప్రా
ణాయామావీక్షా కరిష్యే” అని ముగింపవలయును. “మణిభాజి త్పాణానవాప్ర విధృత విశేష్యు
రామండలాయాఽనస్తాయ నాగరాజాయ నమః” అను మంత్రమును ఆసనసిద్ధికొనుట పరింత
వలయును]. ఆ తర్వాత ఆసనమును అభ్యసించవలయును. శ్రమము కలిగేనేని అంత్యమును శవా
సనమును అభ్యసించ వలయును. శ్రమము లేనియెడల అభ్యసించ రాదు. (౫) కుంభకమునకు
పూర్వయోగముగా విపరీతకరణిని, జాలంధర ప్రసాదము నిమిత్తము కుంభకమునకు పూర్వము
అభ్యసించ వలయును. (౬) ప్రాణాయామము చేయుటకు కర్మాంగమైన ఆసనమునుచేసి కూర్చు
పురాణము నందలి శివవాక్య ప్రకారము యోగీంద్రులు మొదలగువానిని నమస్కరించి, [కూర్మ
పురాణమునందు శివవాక్యము:—] (2) శిష్యులతోఁగూడ యోగీంద్రులను, వినాయకుని, గురు
వును నమస్కరించి, యోగియై వాడు నన్ను (శివుని) ధ్యానింపవలయును. (౩) అభ్యాసమునందు
సిద్ధానసహజై బంధపూర్వకముగా మొదట పరికుంభకములను చేయవలయును. ఆ తర్వాత
ఒక్కొక దినమును విద్రైదు అధికముగా చేయవలయును. (౪) [సూర్యభేదిని, ఉజ్జాయి, కీతలి,
భక్త్రి, అను నీ వాలుగు కుంభకములలో దేనిని అభ్యసించవలసినను ఒక్కొకటియును మొదటి
దినము పది, మరువాఁడు పదునైదు, మూడవదినము ఇరువది, ఈ ప్రకారముగా దినమునకు
వరుంతుండు వృద్ధి చేయవలయు నని యోగదీపికయందును, యోగకుండ ల్యువనివృత్తనందును చెప్పఁ

బడి యున్నది]. ఏకాగ్రచిత్తము గలవారు ఎన్నెన్నిమాటలు వంభకము చేయవలయును. యోగిం
 ప్రణాచంద్ర మాన్యులయొక్క అభ్యాసమును ప్రభుమమున చేయవలయును. (౧౦) దీనిని వివేకులు
 అనులాను ప్రతిలోచనము [క్రమమైనది, అక్రమమైనది] అని చెప్పెదరు. ఏకాగ్రచిత్తము కల
 వాడు బంధపూర్వకముగా మూర్ఖభేదనమునను అభ్యసించి, (౧౧) ఆతర్వాత ఉజ్జాయిని, ఆ
 తర్వాత పీత్కారిని, అనంతరము శీతలిని, ఆమీద భక్త్రీకను చక్కగా అభ్యసించవలయును.
 తక్కిన వానిని చేయుటకును, చేయకుండుటకును, (౧౨) ముద్రలను గురుముఖముగా నిని క్రమ
 ప్రకారము చేర్చి అభ్యసించవలయును. ఆమీద పద్మాసనస్థుడై నాదానుదించునము చేయవల
 యును. (౧౩) అదరముతో చలమైన అభ్యాసమును ఈశ్వరార్చనము చేయవలయును. అభ్యా
 సము నుండి లేచి వేడినీళ్లతో స్నానము చేయవలయును. (౧౪) ప్రాతఃకాలమునందు స్నానము
 చేయుట ఆరూఢయోగికి యుక్తముగ నుండదు అవశ్యమైనచో ఉష్ణజలముతో స్నానము చేయ
 వలయును. శీతల జలముతో స్నానము చేయఁగూడదు. ప్రాతఃకాలస్నానము అనిష్టము. మధ్యా
 హ్నమునందు కంఠస్నానము చేయవచ్చును. అని పెద్దలు చెప్పెదరు. స్నానముచేసి విశేషమైన
 వాడు నిత్యకర్మమును సుగ్రహముగా ముగించుకొన వలయును. మధ్యాహ్నమునందు ఆ ప్రకా
 రమే అభ్యాసముచేసి కొంచెము నేపు విశ్రమించి భోజనము చేయవలయును. (౧౫) యోగులు
 పథ్యముగనే భుజింపవలయును. అపథ్యము ఎప్పుడును చేయఁగూడదు. భోజనము చేసినమీద
 ఏలకులుగాని లవంగములుగాని తివవలయును. (౧౬) కొందఱు కర్పూరమును భోజనమైన తాం
 బూలమును అభిలషించెదరు. ప్రాణాయామాభ్యాసకులకు (తమ్యులము) నున్నయు చేర్చునది శ్రేష్ఠ
 ము. (౧౭) అని చింతానునివాక్యము. ఇచ్చట కొందఱు అనుటచేత స్వారస్యముగ (క్లాభ్యుముగ)
 లేదు. ఏలన, అని రెండును [కర్పూరమును తాంబూలమును] శీతోష్ణములకు హేతువులుగ నుం
 డుటవలన యని తేలయెదగ్గని. (౧౮) భోజనముచేసిన పిదప మోక్షకాస్త్రములను చూడవలయును.
 లేక పురాణశ్రవణముగాని, ఈశ్వరనామసంకీర్తనముగాని చేయవలయును. (౧౯) సాయంకాలము
 సంధ్యావిధినిచేసి, మునుపటివలె యోగమును అభ్యసించవలయును. మూడుగడియల ప్రాత్యుండఁగా
 అభ్యసించ వలయును. (౨౦) అభ్యాసము చేసినతెనుక సాయంసంధ్యను సదా వివేకులచే చేయఁ
 దనినది. యోగులు అర్ధరాత్రియందు పూర్వమువలె హతాభ్యాసమును చేయవలయును. (౨౧) విర
 తికరణి మైనది. భోజనమునకు తర్వాత క్లాభ్యుము కాదు కనుక సాయంకాలమునందును అర్ధ
 రాత్రియందును అభ్యసించఁగూడదు. (౨౨) [మూలగ్రంథమునందు ఈ ౨౨ శ్లోకములు నూర్వభేద
 మునకు అవతారికగా చెప్పబడి యున్నది.]

ఆ. ఉజ్జాయినియొక్క లక్షణమును వక్కానించు చున్నారు.

ఉజ్జాయిని.

శ్లో. ముఖం సంయమ్య నాఙ్విభ్యా మాకృప్య పవనం శనైః
 యథాలగతికణ్ఠాత్తు హృదయావధి సస్వనమ్.
 పూర్వపత్కున్నయే త్వాణిం రేచయే దిశయా తతః

తా. నోరును మూసి (ముద్రచేసి) కొని, కంఠము పెదలంబువద్దయును చుట్టను వాయువు నిలుచునట్లుగా ఇదా పింగళులచేత వాయువును ఆ కర్నించి (పూరించి,) ముందుకలె [౪౩ వ శ్లోకమున చెప్పిన యట్లు] కుంభింప వలయును. ఆ తర్వాత ఇదా నాడిచేత రేచింప వలయును.

అ. ఉజ్జాయినియొక్క విశేషమును వదించుచున్నాను.

ఉజ్జాయిని గుణము.

శ్లో. శ్లేష్మదోషహరం కణ్ఠే దేహానల వివర్ధనమ్. ౧౨

నాడీజలోదరా ధాతు గతదోష వినాశనమ్

గచ్ఛతా తిష్ఠతా కార్య ముజ్జాయాఖ్యం తు కున్భకమ్. ౧౩

తా. కంఠమునందుగల కఫాది శ్లేష్మదోషములను పోగొట్టుచున్నది, జ్వరాగ్నిని వృద్ధి చేయుచున్నది. నాడులు, జలోదరము, దేహానుదలి ధాతువులు, అను వీనియందుఁ గల దోషములను నివృత్తి చేయుచున్నది. నడుచుచును, నిలుచుచును, ఉజ్జాయిని అనేది కున్భకమును చేయఁ దగినది.

వి. తు, కబ్బము విశేషమును నూదించుచున్నది. నడుచుకొనియును, నిలుచుకొనియును, బంధములేక చేయఁ దగినను, ఉజ్జాపి అనియు పాఠము కలదు.

అ. సీత్కారి యొక్క లక్షణమును జెప్పుచున్నాను.

సీత్కారి.

శ్లో. సీత్కాం కుర్యా త్రథా వక్త్రే) ప్రాణే వైవ విజృంభికామ్ ౧౪
ఏవ మభ్యాసయోగేన కామదేవో ద్వితీయకః.

తా. నోటితో సీత్కారముచేసి (రెండు పెదవుల నడుచు చేర్చబడిన నాలుకచేత సీత్కారము చేయునట్టి పద్ధతిగా నోటిచే పూరించి) నాసికాబ్యారముచేత రేచకము చేయవలయును. ఇట్లు నూటిమాటికి చేయునట్టి యోగముచేత (మిగుల రూపలావణ్యమువలన మన్మథునికి సమాన మగుటచేత) రెండవమన్మథుఁడగుచున్నాఁడు.

వి. ఏవకారము నోటియొక్క సంబంధమును నివృత్తింపించు నిమిత్తము నోటితో వాయువును బయలు పుచ్చుటచేత బలహీనము కలుగునుగాన ఆ ప్రకారము చేయఁగూడదు దీనియందు కుంభకము చెప్పకపోయినను సీత్కారిని కుంభకము గలదనియే తెలియఁ దగినది.

అ. సీత్కారి మహిమను రెండు శ్లోకములచేతఁ జెప్పుచున్నాను.

సీత్కారి గుణము.

శ్లో. యోగిసిచక్రసామాన్యః సృష్టిసంహారకారకః ౧౫
నక్షుధా నతృమా నిద్రా వై వాలస్యం ప్రజాయతే.

తా. యోగిని సహాయములను చక్కగా అభ్యసించిన వాడుగను, ప్రపంచముయొక్క ఉత్పత్తి లయములకు కర్తగను అగుచున్నాడు. ఆతలి, దప్పి, నిద్ర, సోమరితనము, అనునివి కలుగుట లేదు.

వి. ఆలస్యము, కాదు చిత్తముల యొక్క గౌరవము (బరువు) చేత ప్రవృత్తి లేనట్టిది. కాదు గౌరవము కథము మొదలగు వానిచేతను, చిత్తగౌరవము తమోగుణము చేతను కలుగుచున్నది.

శ్లో. భవేత్సత్త్వం చ దేహస్య సర్వోపద్రవ వర్జితః

అనేన విధినా సత్త్వం యోగీన్ద్రో భవిమల్లతే.

౧౬

తా. దేహమునకు సత్త్వము (బలము) కలుగు చున్నది. ఈ అభ్యాస విధికలన యోగ శ్రేష్ఠుడు భూమండలమునందు సకల మైన ఉపద్రవములను (బాధలను) లేనివాడగుచున్నాడు. ఇది సత్త్వము.

అ. కీతలియొక్క లక్షణమును వదించుచున్నాడు.

కీ త లి.

శ్లో. జిహ్వాయా వాయు మాకృష్య పూర్వవ త్కుమ్భసాధనమ్

శనకైః ప్రాణరథ్యాభ్యాం శేచయే త్వవనం నుధీః.

౧౭

తా. (పక్షిమక్కువలె పెదవులకుదైట చాపబడిన) నాలుకచేత, వాయువును పూరించి, మునుపటివలె (నూర్వ్యభేదనమువలె) కుంభకసాధనమును (విధానమును) చేసి, మిగుల విచేకము గల వాడు వాకికాద్యారములచే మెల్లగా శేచింపవలయును.

అ. కీతలి యొక్క ప్రభావమును తెల్పుచున్నాడు.

కీతలి గుణము.

శ్లో. గుల్మస్తీ హదికా రోగో జ్వరం పిత్తం క్షుధాం తృషామ్

విమాణి శీతలీనామ కుమ్భికేయం నిహన్తి హి.

౧౮

తా. గుల్మమును, స్థిహము మొదలగు రోగములను, జ్వరమును, పిత్తవికారములను, ఆఠటిని, దాహమును, విషములను, కీతలి యచేడి కుంభకము నివృత్తి చేయుచున్నది.

అ. భక్తిక ఆఠటి కుంభకమును పద్మాసనముడై ఆచరింపవలసినది కాన, ప్రథమమున వా పద్మాసన లక్షణమును చెప్పుచున్నాడు.

భక్తికోపయోగ పద్మాసనము.

శ్లో. డోర్వోరుపరి సంఘాప్య శుభే పాదతలే ఉభే

పద్మాసనం భవే దేత త్వర్వసాప ప్రణాశనమ్.

౧౯

తా. రెండు తొడలమీదను రెండు పాదములను చక్కగానుంచుట పద్మాసనము ఇది సకలసామములను నివృత్తి చేయుచున్నది.

వి. ప్రథమోపదేశమునందు పద్మాసనలక్షణము చెప్పబడియున్నది. అయినను ఇచ్చట భక్తికరు అనుకూలమైన పద్మాసనమును చెప్పబడెను. అని యెఱుంగునని.

ఆ. భక్తికా కంఠక లక్షణమును బోధించుచున్నారు.

భక్తిక.

శ్లో. సమ్యక్పద్మాసనం బద్ధ్యా సమగ్రీవోదరం సుధీః

ముఖం సంయమ్య యత్నేన ప్రాణం భూతేన రేచయేత్.

౬౦

తా. కంఠమును కడుపును సమముగా నుంచుదును స్థిరబద్ధిగలవాడు, చక్కగా పద్మాసనముననుండి నోరునుమూసికొని, శరీరమునకు లోపలనుండు వాయువును, ప్రయత్నముతోడ వాసికయొక్క ఒక ద్వారముచేత రేచింపవలయును.

ఆ. భక్తికయొక్క రేచక పూరక స్థితిని చెప్పుచున్నారు.

రేచక పూరక స్థితి.

శ్లో. యథాలగతి హృత్కృత్ కపాలావధి సస్వనమ్

వేగేన పూరయేచ్ఛాపి హృత్పద్మావధి మారుతమ్

౬౧

పునర్విరేచయేత్తద్వ హృదయేచ్ఛ పునఃపునః

తా. హృదయమునందును కంఠమునందును కపాలమునకును వాయువు నిల్చునట్లు రేచింపవలయును. ఆ ప్రకారమే హృదయకవలము కుటకును వాయువును వేగముగా పూరింపవలయును, అట్లే మఱియు రేచింపవలయును. మఱియు పూరింపవలయును.

ఆ. మున్ను చెప్పిన అర్థమునందు దృష్టాంతమును చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. యదైవ లోహకారేణ భస్తా వేగేన చాల్యతే.

౬౨

తదైవ స్వశరీరస్థం చాలయేత్పవనం ధియా

తా. ఏ ప్రకారము కరమలవానిచే, తిత్తివేగముగా కదలింపబడుచున్నదో, ఆ ప్రకారమే లోహయొక్క శరీరమునందు గల వాయువును బుద్ధిచేత కదలింపవలయును.

ఆ. రేచక పూరకములను నిరంతరమును అభ్యసించుటవలన చాలము (కదలుట) యొక్క అవధిని (ఎల్లను) చెప్పుచున్నారు.

రేచక పూరకావధి.

శ్లో. యదా శ్రమో భవేద్దేహీ తదా సూర్యేణ పూరయేత్

౬౩

యథోదరం భవేత్సూర్య మనిలేన తథా లఘు

తా. ఎప్పుడు దేహమునందు రేచక పూరకములను నిరంతరమును అభ్యసించుటవలన ఆయా సము కలుగుచున్నదో, అప్పుడు ఏవిధముగా వాయువుచేత కడుపు లఘువుగా పూరణయగునో, ఆ విధముగా మార్చువాడిచేత పూరింపవలయును.

అ. పూరకానంతరము చేయవలసిన దానిని చెప్పుచున్నారు.

పూరకానంతర కృత్యము.

శ్లో. ధారయే న్నాసికాం నుధ్య తర్జనీభ్యాం వినా దృఢమ్.

౬౪

విధివ త్కుమ్భకం కృత్వా శేచయే దిడయాఽనిలమ్.

తా. నడిమిచేరిని నాటికచేరిని విడిచి, (తక్కిన పెద్దవ్రేలు, ఉంగరమువ్రేలు, చిటికెన వ్రేలవలన) నాసికను దృఢముగా పట్టువలయును. [అనగా, పెద్దవ్రేలిచేత మడిముక్కును అదిమి యును, ఉంగరము వ్రేలిచేతను చిటికెనవ్రేలిచేతను ఎడమముక్కును అదిమియును, ముక్కును దృఢముగా పట్టుకొని] క్రమప్రకారముగా మంభకముచేసి చంద్రనాడిచేత రేచింపవలయును.

(భక్తికా విధానము).

వి. భక్తికా విధాన మెట్లునగా:—ఎడమ నాసికను మడిచేతి ఉంగరము వ్రేలిచేతను చిటికెనవ్రేలిచేతను (నిరోధించి) అదిమి, మడిముక్కుచేత కరమలవాని తిత్తివల రేచక పూరక ములు చేయవలయును. క్రమము కలిగినప్పుడు ఆ మడిముక్కుచేతనే పూరకముచేసి, అంగుఠము చేతి మడిముక్కును అదిమి, కక్కిరి దగినంత మంభకము చేయవలయును. తర్వాత ఇదానాడిచేత రేచింపవలయును. ఆ తర్వాత మడిముక్కును అంగుఠముతో అదిమి, ఎడమముక్కుచేత తోలు తిత్తివల రేగముగా రేచక పూరకములు చేయవలయును. క్రమము కలిగినేని ఆనాసికచేతనే పూరకముచేసి, ఉంగరమువ్రేలు చిటికెనవ్రేలచేత ఎడమనాసికను అదిమి, కక్కిరి దగినంత మంభ కముచేసి, మింగళానాడిచేత రేచింపవలయును. ఇది యొక పద్ధతి.

ఎడమముక్కును ఎడమచేతి ఉంగరమువ్రేలిచేతను చిటికెనవ్రేలిచేతను నిరోధించి (అదిమి= అడ్డగించి), మడిముక్కుచేత పూరించి, వెంటనే మడిచేతి పెద్దవ్రేలిచేత నిరోధించి, వామనా సికచేత రేచింపవలయును. ఇట్లు నూలునూలుచేసి, క్రమము కలిగినప్పుడు దానిచేతనే పూరిం పవలయును. మంభ పూర్వకముగాచేసి, ఇదానాడిచేత (వామనాసికచే) రేచింపవలయును. మఱి లను మడినాసికను మడిచేతి అంగుఠముచేత నిరోధించి, ఎడమనాసికచేత పూరకముచేసి, శిఘ్ర ముగా ఎడమనాసికను ఎడమచేతి ఉంగరమువ్రేలు చిటికెనవ్రేలచేత నిరోధించి, మింగళానాడి చేత తిత్తివల రేచింపవలయును. మఱల మఱల, ఈ ప్రకారమే చేయవలయును ఈ రేచక పూర కములయొక్క ఆ వృత్తి (అభ్యాసము) వలన క్రమము కలిగినేని, ఎడమముక్కుచేత పూరించి, ఎడమచేతి ఉంగరమువ్రేలు చిటికెనవ్రేలచేతపట్టి మంభకముచేసి, మింగళానాడిచేత (దక్షిణనా సికచేత) రేచింపవలయును. ఇది మఱియొక పద్ధతి.

అ. భక్తికా యొక్క గుణములను రెండు స్లోకములచే చెప్పుచున్నారు.

భక్తిక గుణము.

శ్లో. వాతపిత్తశ్లేష్మహరం శరీరాన్ని వివర్ధనమ్.
కుణ్డలీ బోధకం క్షీప్రం పావనం సుఖదం హితమ్
బ్రహ్మనాడి ముఖే సంస్థ కఫః ద్వర్గళనాశనమ్.

FE

తా. ఈ భక్తిక వాత పిత్త శ్లేష్మములను పోగొట్టునదిగను, జడరాన్నిని వృద్ధిచేయునదిగను, శీఘ్రముగా కుండలినీ కేల్కానునట్లు చేయునదిగను, పవిత్రమును చేయునదిగను, సుఖము పొందునదిగను, (ప్రదోషములను పోగొట్టునదియగుటంబట్టి సదా అన్నిటికిని) హితమును చేయునదిగను, (బ్రహ్మమును పొందునట్లు చేయునది గమక) బ్రహ్మనాడి యనబడు ముఖమ్ముముఖమునందు (పై భాగమునందు) చక్కగా నుండు కఫము మొదలగు వాయుసంచార ప్రతిబంధకమును ప్రాణముయొక్క గమనమునకు ప్రతిబంధకమైన దానిని నాశము చేయునదిగను నున్నది.

వి. సకల కుంభములును సదా హితము గలవిగానుండినను, ఉష్ణమైన నూర్యభేదనము, ఉజ్జాయిని, ఆను నీరెండును విశేషముగా శీతలము గలిగినప్పుడు హితమైనవి. శీతలమైన నీత్కారి, శీతలి, ఆను నీరెండును విశేషముగా ఉష్ణముగల సమయమున హితమైనవి. శీతోష్ణసమమైన భక్తిక యనెడి కుంభకము సర్వకాలమును హితమైనది. సకల కుంభకములును సకల రోగములను నివృత్తింపించునవిగా నుండినను, నూర్యభేదనము విశేషముగా వాతమును పోగొట్టునదిగను, ఉజ్జాయి విశేషముగా శ్లేష్మమును పోగొట్టునదిగను, నీత్కారి, శీతలి, ఆను నీరెండును విశేషముగా పిత్తమును పోగొట్టునదిగను, భక్తిక శీతోష్ణములను పోగొట్టునదిగను నున్నది. బ్రహ్మనాడి బ్రహ్మమును పొందించునటులఁ బ్రమాణము:—“కతం చై కా వృద్ధయస్య వాద్య స్తాసాం మూర్ధాన మభినీస్సుతై కా, తయోర్ధ్వమాను స్తమృతత్వమేతి వివ్యక్త్యా ఉత్క్రీణుశేభకన్తి.” వృద్ధయనునందలి నాడులు నూలును వొక్కటే. వానిలో కపాలమును భేదించుకొని పోయి యుండునది ఒకటి (ముఖమ్ము). దానిచేత (ముఖమ్ము చేత) ఉర్ధ్వమునకేగి అమృతత్వమును (మరణరహితమును) పొందుచున్నాడు. చుట్టునుగల తక్కినవి ప్రాణముయొక్క గమనమునందు నిమిత్తమగుచున్నవి (సంసారమును బొందు నిమిత్తమే యగుచున్నవి). అని కతకల్లుపనివత్తునందు చెప్పబడియున్నది.

శ్లో. సమ్యగ్గ్రాత సముద్యాతం గ్రస్థిత్రయ విభేదకమ్
విశేషేనైవ కర్తవ్యం భస్త్రాఖ్యం కుమ్భకం త్విదమ్.

EC

తా. దృఢముగా శరీరమధ్యమునందు (ముఖమ్ముయందే) చక్కగాగలిగిన బ్రహ్మగ్రంథి, పిష్ఠగ్రంథి, రుద్రగ్రంథి, ఆను గ్రంథిత్రయములయొక్క భేదమును విశేషముగా చేయునదిగా నున్నది. దీనిచేతనే ఈ భక్తిక యను కుంభకమును విశేషముగా జేయవలయును.

వి. భక్తికమ మూత్రము అవశ్యముగాఁ జేయదగినది యనియును, నూర్యభేదనము మొదలగునవి ఇష్టానుసారముగ చేయవచ్చు ననియును, బోధ మగుచున్నది.

అ. భ్రామరీకుంభక లక్షణమును జెప్పచున్నారు.

భ్రామరి.

శ్లో. వేగాద్వేషం పూరకం భృజినాదం భృగ్నాదం రేచనం మస్తమస్తమ్
యోగీద్వాణా మేవ మభ్యాసయోగా చిత్తేజాతా కాచిదానన్దలీలా.

తా. వేగముగా కృతముతోడి మగతు మ్మెద నాదముమంటి నాదము కలుగునట్లుగా పూరక ముచేసి, అందుకు మ్మెద నాదముమంటి నాదముకలుగునట్లు మెల్లమెల్లగా రేచకము చేయవలయును. ఇట్లు అభ్యసించు అభ్యాసయోగములన యోగీంద్రులయొక్క చిత్తమునందు అనిర్యాచ్యమైన ఆనందలీల కలుగుచున్నది.

వి. ఈ మ్మెదలు కుంభకము గలవిగా నుండుటచేతనే పూరకమునకు రిర్యాత కుంభకము సిద్ధించినది. విశేషము లేనందుచేతను చెప్పబడలేదు. పూరక రేచకములకు విశేషముండుటవలన అవి చెప్పబడినవి.

అ. మూర్ఛాకుంభకము యొక్క లక్షణమును వచించుచున్నారు.

మూర్ఛ.

శ్లో. పూరకాస్తే గాఢతరం బద్ధ్యా జాలస్థరం శనైః

రేచయే స్తూర్భనాభ్యేయం మనో మూర్ఛా సుఖప్రదా.

౬౯

తా. పూరకాంతమునందు మిగుల దృఢమైన జాలంధరబంధమును చేసి, మెల్లమెల్లగా రేచింపవలయును. మనస్సును మూర్ఛించించునదియును, సుఖమును సౌగురునదియు నగు నిది మూర్ఛ యనబడును.

వి. మనస్సును మూర్ఛించించునది యనుటవలన మూర్ఛయొక్క విగ్రహమును జూచుట మొదలగుతాని ఫలము చెప్పబడెను.

అ. స్థావిని కుంభకము యొక్క స్థితిని వక్కాణించుచున్నారు.

స్థావిని.

శ్లో. అస్తః ప్రవర్తినోదార మారుతా పూరితోదరః

పయస్య గాఢోఽపి సుఖాత్ స్థావతే పద్మపత్రివత్.

౭౦

తా. శరీరమునకు లోపల ప్రవర్తించిన (పూరింపబడిన కడుపునందుగల వాయువుచేతి సమక్రముగా పూరింపబడిన కడుపుగలవాడగు, జలముయొక్క లోతున బోయినను, తామరాకు వలె సుఖముగా తేలుచుండును.

అ. ఇంక ప్రాణాయామముయొక్క భేదములను చెప్పచున్నారు.

ప్రాణాయామ భేదములు.

శ్లో. ప్రాణాయామ త్రిధా ప్రోక్తో రేచ పూరక కుమ్భకైః

సహితః కేవల శ్చేతి కుమ్భకో ద్వివిధో మతః.

౭౧

తా. శరీరమున సంచరించు వాయువును నిరోధించుట (అడ్డగించుట, యనెడి ప్రాణాయామము లేచక పూరక కుంభకము లవి మూడువిధములుగాఁ జెప్పఁబడి యున్నది. కుంభకము సహితకుంభక మనియు, కేవలకుంభక మనియు, రెండువిధములుగా యోగుల అభిప్రాయము.

వి. ఈ ప్రాణాయామము లేచకము, పూరకము, కుంభకము, కూన్యకము అని నాలుగు విధములుగా వారదీయమునందును, పౌరపురాణమునందును చెప్పఁబడి యున్నది. కూన్యకమును ఈ గ్రంథకర్తయను, వసిష్టానురాను కేవలకుంభక మని వ్యవహరించెదను. “తావ్యాన్యకస్తర విషయాక్షేపీ చతుర్థః” లోపలను బయటను నుండునని యైన లేచక పూరకములను అతిక్రమించి (విడిచి) తానుగా నుండునది నాలుగవదైన (కేవల) కుంభకము. అని పాఠంబల యోగకాస్త్రము నందు చెప్పఁబడి యున్నది.

ప్రాణాయామము ఎనిమిదివిధము లని అన్న పూర్ణోపనిషత్తు నందును, వాసిష్ఠమున యునుం జోషాఖ్యానమునందును చెప్పఁబడి యున్నవి.

[అష్టవిధ ప్రాణాయామ లక్షణము).

(౧—౨) వాయువు వాసికయొక్క శానమొదలు శిరస్సువఱకును, శిరస్సుమొదలు హృదయము వఱకునుగా పోవుట రెండువిధములైన అంతర పూరకము.

(౩) అపానము అణగి, ప్రాణము హృదయమున కలుగకుండునట్టి పూర్ణావస్థ అంతర కుంభము.

(౪) హృదయమునందుండి ప్రాణము గోచరించుటకు వాయువు బయట ప్రవేశించుట శిరసుపర్యంతము పోవుట అంతర లేచకము.

(గీ—౬) వాయువు శిరస్సుమొదలు వాసికాగ్రము వఱకును, వాసికాగ్రమునుండి కెలు పల పండ్రిండు అంగుళములవఱకును పోవుట ద్వివిధ తావ్యా పూరకము.

(౭) ప్రాణము అణగి అపానము భృద్భాంతమునందు కలుగకుండునట్టి పూర్ణావస్థ తావ్యా కుంభకము.

(౮) బయట నుండి అపానము గోచరించుటకు వాయువు లోపల ప్రవేశించుట తావ్యా లేచకము.

హృదయమునందుండి ఉదయించి బయట పండ్రిండంగులముల వఱకును అణగగునట్టి వాయువు రవియనెడి ప్రాణము. భృద్భాంతమునందుండి కలిగి హృదయకమలమునందు దణగు వాయువు చంద్రుఁ డనెడి అపానము పైన చెప్పిన ప్రాణాపాన గతీలయందు సంచరించు నప్పుడును, ఉండునప్పుడును, కలయందును, జ్ఞాపకమునందును, సదా ఎడతెగక మనస్సును ప్రవేశింపించిన యెడల, అప్పుడు వీర్ధాయువును, ప్రాణము అణగి అపానము కలుగకుండుట యును, అపానము అణగి ప్రాణము గోచరింపకుండుటయును [మధ్యగత చిత్పరసీతి (శీఘ్రమృతీ) యును] కలంగున.

(అ జ ప).

పూర్వక రేచకములను చేయునప్పుడు 'హంసః' 'సోహం' అని క్రమముగాను అక్రమముగాను ప్రకాశించు అజపా మంత్రముచేత 'తత్త్వ మసి' అనెడి మహావాక్యమునందు చెప్పబడి యుండు జీవుల స్వైక్యము అప్పుడప్పుడు చింతింపఁబడుచున్నది.

ఈ 'సోహ' మనెడి అజపా గాయత్రి ఈశ్వర హనుమతల జమిందుట చిత్తశుద్ధికి హేతువు. బహుకాలమునకును జపము చేసినయెడల వృత్తి అంతర్ముఖ మగును. అప్పుడు క్వాసము బయలుదేరునప్పుడు సకారమును (సో అను దానిని), క్వాసము లోపల ప్రవేశించు నప్పుడు హ కారమును (హ అనుదానిని), ధ్యానింప వలయును. తీసి "హకారేణ హిరణ్యతి సకారేణ విశే త్పునః, హంస హంసే త్యముం మస్త్రం జేవో జపతి సర్వదా. గురువాక్యా త్పు మహ్మాయాం విపరీతో భక జ్ఞప్య, సోహం సోహ మితి ప్రాప్తో మస్త్రం యోగః స ఉచ్యతే. సకారః తేచరి ప్రాక్తా త్వంపదం చేతి నిశ్చితమ్, హకారః పరమేత స్సాన్విత తత్త్వదం చేతి నిశ్చితమ్. సకారం ధ్యాన్యతే జస్తర్హకారో హి భవే త్వంపదమ్" హకారముచేత బయటపోయి సకారమువలన మఱిను లోపలికి పోవుచున్నది. హంసం హంసం అనెడి ఈమంత్రమును జేవుండు సదా జపించుచున్నాడు. గురువాక్యము కలన (ఈ మంత్ర జపము) మహమ్మయుందు విపరీతముగా కల్లానున్నది. అది సోహం సోహం అని హంపఁబడినదై మంత్రయోగ మనఁ బడుచున్నది. సకారము తేచరి యనియు; త్వంపదమనియు, నిశ్చయింపఁబడి యున్నది. హకారము పరమేశ్వరుడనియు; తత్త్వద మనియు, నిశ్చయింపఁబడి యున్నది. సకారమును ధ్యానించు జేవుండు నిశ్చయముగా హకారమే యగుచున్నాడు. అని యోగ బీజము, యోగచూడామణిగుప్త నిమత్తు, యోగతన్వీపనిషత్తు మొదలగు వానియందుఁ జెప్పబడి యున్నది. ఇది అజపాగాయత్రి యనఁ బడును. తీసి ముఖ్యముగా నివృత్తిగల సత్త్వాన్ని అధికారి యగును. ఇది సోపాధిక ధ్యానము. వీరిలోని సకార హకారము లనెడి హల్లులను విడదీంచి మిగిలియుండు 'ఓం' అను అక్షరమును ధ్యానించుట నిరుపాధిక ధ్యానము. 'ఓం' 'సోహం' అను నీరెండు శబ్దములును ప్రత్యేకాత్మ తోఁగూడ అభిన్నమైన బ్రహ్మ మనెడి ఒకే అర్థము గలవి. శుద్ధముగా నుండుటవలన నిరుపాధిక మైనను 'ఓం' అనెడి అక్షరమునందు స కారము హ కారము అను ఉపాధులను జేర్చుటవలన 'సోహం' అనెడి శబ్దము కలుగుచున్నది. కనుక అది సోపాధిక మనఁబడు చున్నది. ఈ ఓంకారముయొక్క ఉపాసనము మూహాశ్లోకమనిషత్తు మొదలగు వానియందును, విచారపాగరము, పదార్థమంజూష, రాజయోగరత్నాకరము మొదలగు గ్రంథములయందును విస్తరముగాఁ జెప్పబడి యున్నది.

ఈ అజపాగాయత్రి విషయము వారాయణ సంహితయందు—శ్లో. రేచకేన స కారంతు పూరకే తు హకారకమ్, కుమ్భకే చిద్ధభూతం త ద్దృశ్యతే చాజపాభిధమ్. ౧. సకారస్య తు ఓకారః హకారస్య తు బిద్ధ యక్, ప్రణవో జాయతే విప్ర లేన గాయత్రి నామికా. ౨. అ కారాశ్చ ఉ కారాశ్చ మ కారాశ్చ త్రిపాధికా, స్మృతౌ తదేవ బ్రహ్మాత్రం బ్రహ్మణః షటిత్రితమ్. 3. హకారః ప్రాణ ఇత్యుక్తః సకారోఽపాన ఉచ్యతే, తయో స్సన్ని భిద్ధ

యాపా కుజ్జలీ సా ప్రక్షీర్తితా. ౪. హకారః పురుషః ప్రోక్తః సకార త్పక్షే రుద్యతే, మార్యా చన్ద్రా త్పితౄణావేతా మకారో బిద్దురుచ్యతే. ౫. సకార వర్ణాదోకారః హకారా ద్విద్దు సమ్యుక్తః తేన వోక్తాగ్ర ఇత్యాదుః సర్వేదేవ మహర్షయః. ౬. అపహరూప భేదేన స్వాహాకాగః ప్రక్షీర్తితః." అని చెప్పబడి యున్నది.

(ప్రాణాయామక్రమ వివరణము)

"ప్రాణః స్వదేహస్థా వాయు రాయామ స్తన్నిరోధనమ్" (ప్రాణ మనునది తనయొక్క కీరమునందు తీవించియుండు వాయువు. ఆయామ మనగా దానిని అడ్డగించుట. అని గోరక్ష నా ఘటచే ప్రాణాయామ లక్షణము చెప్పబడి యున్నది. "బహీర్య రైవనంవాయో యదరా దేవకః స్త్రోతః" కడుపునందుండి వాయువును బయట రేచించుట (విడుచుట) రేచకము. అని యాజ్ఞవల్క్యులచే రేచక లక్షణము చెప్పబడియున్నది. "నిష్క్రమ్య నాసా వివరా దశేషం ప్రాణం బహిఃశ్శ్వావ్యమీవాఽనితేన, నిరుధ్య సంతి త్తతిరుద్ధవాయః స రేచకో నామ మహానిరో ధః" నాసికాద్వారము వలన వాయువు సంరయ బయట పోవునట్లుచేసి, వాయువుచేత కూన్య మువలె నిరోధించి, నిరోధింపబడిన వాయువు చక్కగా నిల్చుట రేచకమనెడి మహానిరోధము. అను నిది రేచక ప్రాణాయామలక్షణము. "బాహ్య దాపూరణం వాయో యదరే పూరకో హినుః" బయట నుండు వాయువును కడుపునందు నిండుగా పూరించుట పూరకము. అనునది పూరక లక్షణము. "బాహ్యోన్మీకం ప్రాణ పుటేన వాయు మాకృవ్యతేనైవ కన్తే స్సమస్తాత్, నాదీశ్వ సర్వాః పరిపూరయేద్యః స పూరకో నామ మహానిరోధః." బయటనుండు వాయువును నాసికా ద్వారముచేత మెట్లుగా గ్రహించి, దానిచేతనే సకల నాడులను నిండించుట ఏదియో, అది పూరక మనెడి మహానిరోధము. అను నిది పూరక ప్రాణాయామ లక్షణము. "సంపూర్య కుమ్భ వద్వాయో ధారణం కుమ్భకో భవేత్" కుంభకమువలె చక్కగా పూరించి వాయువును ధరించుట కుంభక మనబడుచున్నది. అనునది కుంభక లక్షణము. ఈ కుంభకము పూరక ప్రాణాయామమునకు అభిన్నము. భిన్న మెట్లునగా, "న రేచకోనైవ చ పూరకోఽత్ర నాసాపూటే సంస్థిత మేవ వాయుస్, నునిశ్చలం ధారయతే క్రమేణ కుమ్భాఖ్య మేత త్పునద న్ని రవదృష్టాః" దీనినుండు రేచకమును లేదు. పూరకమునులేదు. నాసికాయందు పొందియుండు వాయువును క్రమముగా చలనము లేనట్లుగా చేయుటను కుంభకమని పెద్దలు చెప్పుదురు. సహిత మనుటవలన, అన్య విధముగా ప్రాణాయామమును విభజించుచున్నార. సహితకుంభకము రేచక పూరక మనియు కుంభకపూర్వకమనియు రెండు విధములు. అది "ఆరేచ్యా పూర్వవా తుర్యాత్ సచై సహితమృతః" ఆ సహిత కుంభకము రేచించిగాని పూరించిగాని చేయవలయును. అని చెప్పబడియున్నది. రేచక పూర్వకకుంభకము రేచక ప్రాణాయామమునకు అన్యము (భిన్నము) కాదు. కేవల కుంభకము కుంభక ప్రాణాయామమునకు చేటు కాదు. మున్ను చెప్పిన సూర్యభేదనాదులు పూరక పూర్వక కుంభక భేదములని తెలియఁ దగినవి.

అ. సహితకుంభకము యొక్క ఆవధిని, కేవల కుంభక లక్షణమును తెప్పరున్నారు.

సహితకుంభకానధి, కేవలకుంభక లక్షణము.

శ్లో. యావ త్కేవలసిద్ధిస్సాన్య త్సహితం తావ దభ్యసేత్

కేచకం పూరకం ముక్త్యా సుఖం య ద్వాయుధారణమ్.

22

ప్రాణాయామోఽయ మిత్త్యుక్తః స వై కేవలకుంభకః

తా. కేవల కుంభకసిద్ధి కలుగు వఱకు మార్కభేదవాది సహితకుంభకమును అభ్యసించువలయును. కేచక పూరకములను విడిచి, శ్రమము కలుగకుండునట్లుగా వాయువును ధరించుట యెదియో, అదియే కేవల కుంభక ప్రాణాయామ మనబడును.

వి. సుషుమ్నను భేదించిన తర్వాత, ఎప్పుడు సుషుమ్నకు లోపల ఖటుకబ్బములు కలుగుచున్నవో, అప్పుడు కేవల కుంభకము సిద్ధించుచున్నది. ఆ తర్వాత సహితకుంభకములు పది, లేక ఇరువది చేయువలయును. ఎనుబదివఱకును కేవల కుంభకములచేతనే చేయవలయును. సామర్థ్యమున్నయెడల కేవల కుంభకములు ఎనుబదికంటె అధికముగను చేయవచ్చును.

అ. కేవల కుంభకమును క్లాపించుచున్నారు.

కేవల కుంభక మహిమ.

శ్లో. కుంభకే కేవలే సిద్ధే కేచ పూరక వర్జితే.

23

న తస్య మర్లభం కిచ్చత్త్రిషు లోకేషు విద్యతే

శ్లో. కేవలకుంభేన య భేష్టం వాయుధారణాత్.

24

రాజయోగపదం చాపి లభతేనాఽత్ర సంశయః

తా. కేచక పూరకములు లేని కేవల కుంభకము సిద్ధించునని, ఆ యోగికి మాండూల్యకములయందును పొందదగిన దేనియు నుండదు. (అనగా వాని కన్నీయును గులభము.) కేవల కుంభకాభ్యాసముచేత శక్తిగలవాడు, ఇష్టప్రకారము వాయువును గ్రహించుటకులన రాజయోగపదమును పొందుచున్నాడు. దీనికి సంశయము లేదు.

అ. కుంభకాభ్యాసము పరంపరగా కైవల్యమునకు హేతువును దానిని కీర్తించుచున్నారు.

కుంభకాభ్యాసము కైవల్యపదము.

శ్లో. కుంభకా త్కుండలీబోధః కుండలీబోధో భవేత్.

25

అనర్గళా సుషుమ్నా చ హతసిద్ధి శ్చ జాయతే

తా. కుంభకాభ్యాసమువలన కుండలి యనెడి ఆధారశక్తికి నిద్రాభంగము (మేలుకొలుపు) కలుగుచున్నది. కుండలియొక్క మేలుకొలుపులన సుషుమ్నానాది కఫాది ప్రతిబంధములు లేని దగుచున్నది. ప్రత్యాహారము మొదలగు పగంపరవలన కైవల్యస్వరూపమైన హఠాభ్యాస సిద్ధియు కలుగుచున్నది.

అ. హఠయోగ రాజయోగములు రెండును పరస్పరము ఉపకారియు ఉపకారమునై యున్న దనుదానిని చెప్పచున్నారు.

హఠ రాజయోగ పరస్పరోపయోగము.

శ్లో. హఠం వినా రాజయోగో రాజయోగం వినా హఠః.

౭౬

న సిద్ధ్యతి తతో యుగ్మమా నిష్పత్తే స మభ్యాసే.

రా. హఠయోగము లేక రాజయోగమును, రాజయోగము లేక హఠయోగమును సిద్ధింపదు. (అందువలన రెంటియం దొకటి సిద్ధించినను) రాజయోగము సిద్ధించు వఱకును హఠయోగ రాజయోగములు అభ్యసించ వలయును.

వి. జీవనమునకు సాధన మైన ప్రయత్నమునందు జీవన శిష్టము ప్రయోగింపఁ బడునట్లు, ఇచ్చట హఠయోగమునకు అభ్యసన సాక్షాత్తుగను, లేక పరంపరగను నుండు రాజయోగసాధనమునందు, రాజయోగ శిష్టము ప్రయోగింపఁ బడు చున్నది. చతుర్థోపదేశము నందు చెప్ప బడునట్టి ఉన్మది, కాంభవి మొదలగు ముద్రాస్వరూపమును, లేక అపరోక్షాను భూతియందు చెప్పఁ బడియుండు పంచదశ స్వరూపమును, కాదేని వాక్యసంధయందు చెప్పఁబడియుండు ద్వ్యభ్యాసునిర్ధాదిస్వరూపమును, రాజయోగసాధన మనఁబడు చున్నది.

కావక్రోధాది దోషములనుండి వీడ్చినట్టి జీవుఁడు శివుఁ డనఁబడును. కనుక ఆదోషములు నశించు నిమిత్తము, నీకు ఉపాయమును చెప్పెదను:—జ్ఞానము ఉపాయ మగునని కొందఱు చెప్పెనది, అయినను ఇచ్చట కేవలజ్ఞానము సిద్ధిని యొసంగదు. యోగము లేనిజ్ఞానము మోక్షము నెల్లు నొసంగును? యోగమును జ్ఞానమును లేనిచుండేల మోక్షకర్మము నందు సామర్థ్యము కలది కానేరదు. కనుక జ్ఞానమును యోగమును మునుఁజూపుట దృఢముగా అభ్యసించ వలయును. అని యోగశాస్త్రోపని వక్తునందు చెప్పఁబడి యున్నది.

అ. హఠయోగమువలన రాజయోగమును జూండునట్టి నీతిని చెప్పచున్నారు.

హఠయోగము రాజయోగప్రథము.

శ్లో. కుంభకప్రాణరోధాస్తే కుర్యా చ్చిత్తం నిరాశ్రయమ్.

౭౭

ఏవ మభ్యాసయోగేన రాజయోగపదం వ్రజేత్

రా. కుంభకమువలనఁ గలుగు ప్రాణనిరోధముయొక్క మధ్యయందు చిత్తమును (అంతఃకరణమును) నిరాశ్రయము (అశ్రయము లేనట్లుగా) చేయ వలయును. అనఁగా, సంప్రజ్ఞాతనమాధి కలుగునప్పుడు బ్రహ్మకారణీతికి అన్యమైనవానిని నైరాగ్యముచేత నివృత్తింప వలయును. ఈవిధమైన అభ్యాసయోగము వలన (యుక్తి వలన) రాజయోగ పదమునుబొందుచున్నాడు.

వి. “యోగస్వస్థహినోపాయ ధ్యాన సంకతి యుక్తమ్” యోగమనఁగా;—కవచము మొదలగునవి, ఉపాయము, ధ్యానము, కూడిక, యుక్తి, అను వీనిని సర్వాయోగపదముల

నిమంటువు నందు చెప్పబడి యున్నది. సంప్రజ్ఞాత సమాధిలక్షణమును పాతంజలయోగ శాస్త్రమునందును, రాజయోగరత్నా కరమునందును గనందగును.

అ. హతయోగ సిద్ధియొక్క జ్ఞాపకమును (చిహ్నమును) గూర్చి చెప్పుచున్నారు.

హతయోగ చిహ్నము.

శ్లో. వపుఃకృతత్వం వదనే ప్రసన్నతా నాదస్ఫుటత్వం నయనే సునిర్మలే
అరోగతా చిన్దజయోఽగ్ని దీపనం నాడీ విశుద్ధిర్హతయోగ లక్షణమ్.

తా. శరీరకృతత్వము, ముఖవికాసము, నాదముయొక్క ప్రకటత్వస్థితి, నేత్రప్రకాశము, ఆరోగ్యము, ధాతుజయము, ఉదరాగ్ని ప్రజ్వలనము (జఠరాగ్ని దీపనము), నాడీశుద్ధి, అనునిచి హతయోగముయొక్క లక్షణము. (అనగా హతయోగము సిద్ధించినవారికి మైనచెప్పినది కలుగును).

హ త యో గ ప్ర దీ పి క య ం దు

ద్వి తీ యో ధ దే శ ము.

సంపూర్ణము.



ఓమ్.

ప రా త్ప రా య స మః.

హారయోగప్రదీపిక

ఆంధ్రతాత్పర్యసహితము

తృతీయోపదేశము.



అ. ద్వితియోపదేశమునందు కుండలినీప్రభావమును సంగ్రహముగా సూచించి, ఈ తృతీయోపదేశమునందు కుండలీ సర్వయోగములకును ఆశ్రయ మనుట మొదలగువానినిగూర్చి చెప్పుచున్నారు.

కుండలినీ ప్రయోజనము.

శ్లో. సత్తైల వన భాత్రీణాం యథా ధారోఽహినాయకః

సర్వేషాం యోగతంత్రాణాం గథా ధారోఽహి కుండలీ.

౧

తా. పర్వతము, వనము మొదలగు వానితోఁగూడిన భూములకు, ఎట్లు ఆదిశివుడు ఆధారముగ నున్నాడో, అట్లు సకల యోగతంత్ర (ఆభ్యాస) మాలకును కుండలీ ఆధార శక్తి (ఆశ్రయము) అగును.

వి. భూమి యొక్కటే యైనను, దేశభేదముల వలన భేదమగుటచేత బహువచనముగాఁ జెప్పఁబడిన కుండలీ యొక్క మేలుకొలుపు లేనియెడల సర్వయోగపాయములును వ్యర్థము లగుటచేత, ఆకుండలీమేలుకొలుపు యోగములకు ఆధారముగ మన్నది.

అ. కుండలీయొక్క మేలు కొలుపువలని ఫలమును తెందుల్లోకములచే చెప్పుచున్నారు.

కుండలినీప్రబోధ ప్రయోజనము.

శ్లో. సుప్తా గురుప్రసాదేన యదా జాగర్తి కుండలీ

తదా సర్వాణి పద్మాని భిద్యన్తేగ్రన్థయోఽపిచ.

౨

తా. నిద్రచేయునట్టి కుండలీ యైనది గురుప్రసాదమువలన ఎప్పుడు మేలుకొనుచున్నదో, అప్పుడు సకలపద్మములును (మత్స్యక్రములును) బ్రహ్మగ్రంథి విష్ణుగ్రంథి రుద్రగ్రంథి ఆనెడిమూడుగ్రంథులును భేదమును పొందుచున్నది.

(మత్స్యక్ర లక్షణము.)

వి. ఈ మత్స్యక్రముల లక్షణమును మత్స్యక్రనిరూపణాది గ్రంథములయందు చెప్పఁబడి యుండుదానిని ఇచ్చట సంగ్రహముగాఁ జెప్పఁబడుచున్నది. —

(1). మొని స్థానమును దుండు మాలాధారచక్రము రక్తవర్ణమైన నాలుగు దళములును, వశవస అనెడి స్వర్ణవర్ణము మైన నాలుగు అక్షరములును గలది. ఈ కమలముయొక్క కర్ణిక (చదుర్మూల, చతుష్కూటము గలదియును, ఎనిమిది కులములచే ఆవరింపఁబడినదియును, పసు పురంగు గలదియును నగు భూమండల మున్నదిదాని మధ్యమందు నాలుగు భుజములు గలదియును, చేతియందు వృక్షాయుధమును ధరించినదియును, విరావతము నెక్కినదియును, బంగారురంగు గలదియును నగు లం (బం) అనెడి ఘోమిలీజ మున్నది. ఆ లీజ మైన లింగమధ్యమునందు చతు ర్భుజములును, చతుర్భుజములును గలిగినవాఁడును, దండము, కమండలము, అక్షమాలిక, అభయము అనువానిని ధరించినవాఁడును నగు శకున్ద్రరూప మైన బ్రహ్మ యున్నాఁడు. ఆ రక్తపద్మమునందు రక్తవర్ణము గలదియును, చతుర్భుజములు గలదియును, కులము, ఖల్వాంగము, ఆంపము, పాన పాత్రము, అను వీనినిచేతులయందు ధరించినదియును నగు చక్రమును నడిపించునట్టి ధాకినీశక్తి యున్నది. కర్ణికామధ్యమునందు మెఱుముస్వరూప మైన త్రికోణమున్నది. దాని మధ్యమందు కామవాచువును రక్తవర్ణకామలీజమును నున్నది. దానిమీఁద నల్లనిరంగు గల స్యయంభులింగ మున్నది. దానిమీఁద మాఁడున్న రచలయస్వరూప మైయుండు కుండలీనీశక్తి యున్నది. దానిమీఁది లింగముమీఁద దండాకారముగా చిత్కళ యున్నది.

(2). లింగమాలమునందుఁ గల స్వాధిష్ఠానచక్రము మెఱుమువంటి ప్రకాశముగలదిందు వుత్తోఁగూడిన బధిచయరల అనెడి అంతురములుగల సిందూరవర్ణమైన అణుదళములతోఁ గూడి నదిగానున్నది. అకర్ణికయందు అగ్రచంద్రస్వరూప మైన ఎనిమిదిదళములుగల రేల్ల నైన జలమండ ల మున్నది దాని మధ్యమందు పాశమును చేతిధరించినదియును, మరకరావాహాధిష్ఠితమైనదియును నగు వం అనెడి అప్సరీజ మున్నది. దానిమధ్యమందు విష్ణువు చతుర్భుజుఁడై, శంఖచక్రగదా పద్మధారియై, పీఠంబరుఁడై, నవమాలక్రీవత్సము కామధము అనువానిని ధరించినవాఁడై, గరుడా రూఢుఁడై యాననస్వరూపుఁడై యున్నాఁడు. అకర్ణికయందు రక్తపద్మము మీఁద కృష్ణవర్ణమును, చతుర్భుజములును, మాఁడు పేత్రములును, వక్రదంతములును, భయంకర స్వరూపమును గల రాకిని యునెడి శక్తియొనది శ్వేతాన్నమునందును రక్తధారయందును ప్రియముగలదై; కులము, శంఖము, దేవరుకము, తిలి అను వీనిని చేతులందు ధరించి యున్నది.

(3). నాభి స్థానమునందు గల మణిపూరకము మేఘచ్ఛాయగలదై దండణితధద ధనవప అను పదియక్షరములతోఁ గూడిన పదిదళములు గలదియున్నది. ఆ కర్ణిక యందు త్రికోణాకృతియును, ఆ త్రికోణమునకు బయట మాఁడు స్వస్తికములతోఁ గూడినదియును, (చేర్భ్య మైన నాలుగు కడపలుగల రెండు రేఖలు స్వస్తిక మనఁబడును, చిత్తవర్ణము గలదియును. నగు అగ్నిమండల మున్నది. దాని మధ్యమందు చతుర్భుజములు గలదియును నజము, శక్తి, వరము, అభయము అనువానిని ధరించినదియును, మేవవా దానాయాధి యొననియును నగు రం అనెడి అగ్ని లీజ మున్నది దానియందు వృషభారూ పిండును, రక్తకాంతి కలవాఁడును, రెండు భుజములు గలవాఁడును, వరము, అభయము

అనువానిని ధరించినవాడును, శ్వేతభస్మము, శ్వేతాభరణము మొదలగువానిచే తెల్లగాఢమైన నొకటిని దేహము కలవాడును, వృద్ధస్వరూపుడును వైన యుడున్నాడు. కర్ణికయందలి రక్తపద్మమునందు త్రిముఖము, త్రిశేత్రము, చతుర్భుజము, నక్షత్రములు అనునవి గలదియును, కృష్ణవర్ణమైనదియును, వజ్రము, శక్తి, అభయము, వరము అను నీవి ధరించినదియును, రక్తము తోఁగూడిన శేసరాస్త్రము, మాంసము అనువానిని అభిలషించినదియును నగు నాకిది ఆ నెడి కర్ణిక యున్నది.

(4.) వృద్ధయ స్థానమందు గల అనాహతచక్రము చాసన పుష్పమునంటి సిందూర వర్ణము గల బిందువుతోఁ గూడిన క ఖ గ ఘ ఙ చ ఛ జ ట ఠ డ త థ ద ధ న ప య ర ల వ శ అను ద్వాదశాక్షరములతోఁ గూడినట్టి ద్వాదశదళములు గలిగి యున్నది. ఆ కర్ణికయందు ధూత్రు (పాక) వర్ణముగల మహిష్ కాశ్వతి యైన వాయుమండల మున్నది. దాని నడుమ కోటిమెఱుగులతో సమాన మైన త్రికోణ మున్నది. దాని మీఁద కృష్ణచుక్కము (నల్లజింక) మీఁద నెక్కినదియును, ధూత్రవర్ణము గలది యును, చతుర్భుజములు గలదియును, అంకుశమును హస్తమునందు ధరించినదియును, నగు యం అనెడి వాయు బీజ మున్నది. దాని మధ్యమందు ఁండు భుజములును, వరాభయ హస్తములును, త్రిశేత్రములును గల హంసవర్ణ రూపియైన ఈశుఁడున్నాడు. ఆ కర్ణికయందు రక్తపద్మము మీఁద వసుపురంగు గలదియును, చతుర్భుజములు గలదియును, పాశము కసాలము నగము అభయము అనువానిని చేతులయందు ధరించినదియును, పశువు వస్త్రమును ధరించినదియును, సర్వా లంకారభూషిత యైనదియును, అమృతముచే తయవలెదిన వృద్ధయము కలదియును, కంఠాశ మాలికను ధరించినదియునునగు కాకిని యనెడి కర్ణిక యున్నది. మధ్యత్రికోణమునందు అగ్రచంద్ర బిందుస్వరూప మస్తకము గలదియును, కామమును ఒలుకునట్టి ప్రకాశము గలదియును నగు సుష్ణవర్ణ బాణలింగమైన కిం మున్నది. దాని క్రిందుగా మిగుల స్థిరముగల వీహంతు రచ్చాయా గుర్వరూపమైన హంసరూపి యైన జీవాత్మ యున్నది. ఈ కర్ణికయొక్క దిగువ రక్తవర్ణము గల ఊర్ధ్వముఖమైన అద్వదశపద్మ మున్నది. దానియందు కల్పవృక్షము, గర్భచేదిక, చంద్రుడు, సూర్యుడు, ధ్వజపతాకాదులచే అలంకరింపఁబడినట్టి మానసపూజకుఁ దగిన స్థానమునున్నది.

(5.) కంఠముయొక్క దిగువ నుండు విశుద్ధచక్రము రక్తవర్ణ మైన మకరందము గలది యును, రక్తవర్ణ మైన అ ఆ ఇ ఈ ఉ ఊ ఋ ౠ ఐ ఔ ఏ ఐ ఓ ఔ అం అః అనెడి పదునాఱు దళములు గలదియును వైయున్నది. కర్ణికయందు వర్షలాశార మైన తెల్లని ఆకాశమండల మున్నది. దాని మధ్యమందు త్రికోణమును అందు చంద్రమండలమును నున్నది. దానిమీఁద తెల్లనివస్త్రమును ధరించినదియును, చతుర్భుజములు గలదియును, పాశము అంకుశము వరము అభయము అనువానిని ధరించినదియును, శ్వేతచ్ఛాయ గలదియును, శ్వేతగజము నధిష్ఠించినదియును నగు హం అనెడి ఆకాశబీజ మున్నది. దానిమధ్య వృషభము మీఁదనుండు మహాసింహాసనమునందు సదాశివుఁడు అర్ధవారీశ్వరుడై యుండుటకు వలన అర్ధాంగము శ్వేతకాంతియును

అర్థాంగము స్వర్ణ కాంతియును గలిగి పంచముఖములును, త్రిశేత్రములును, దశభుజములును గలిగి నట్టియు; కూలము, పింకము (తాతిఉలి), అంపము, పుజము, బాగము, పాగము, ఘంట, అంకుశము, పాశము, అభయము, అనువానిని పదిచేతులయందును దాల్చినట్టియు, పులితోటను ధరించినట్టియు, సర్వాంగములందును భూతిని యలంకరించినట్టియు, వాగార్థముల దైనట్టియు, అమృతమును ప్రసించునట్టి ఆహారములైన అర్థచంద్రుని ధరించినట్టియు, సదాఽపుండువాఁడు. ఈ కర్ణిక చందలి చంద్రమండల మధ్యమునందు పాశిని యనెడి శక్తి మైనది శ్వేతవర్ణమును, సీతాంబరమును, పంచముఖములును, త్రిశేత్రములును చతుర్భుజములును గలదియును, పాశము అంకుశము ధనస్సు బాణము అనువానిని హస్తములందు ధరించినదియును నైయున్నది.

(6.) భూమధ్యమందలి అజ్ఞాచక్రము చిత్రవర్ణముగల హత అనెడి చెండఃక్షరములతోఁ గూడినట్టి శ్వేతకాంతి రసిన చెండఃవిశములు గలది. కర్ణిక మధ్యమునందు చక్రమును నడిపించునట్టి హాశిని అనెడి శక్తి శ్వేతవర్ణము గలదియును, రక్తకాంతిగల అజుముఖములును, మూఁడు కన్నులును, అజుభుజములును గలదియును, వరము అభయము అశుమాల కపాలము డదురుకము పుస్తకము అనువానిని ధరించినదియును, శుక్లవర్ణమునకు మీఁద వసించునదియును నైయున్నది. త్రిశోణమునందు విద్యుత్కాంతివలె శ్వేతవర్ణ మైన హితా అనెడి లింగ మున్నది. దాని మీఁద త్రిశోణమునందు ప్రణవస్వరూప మైన అంతరాత్మ చీవమునంటి జ్యోతియై యున్నది. దాని చతుర్దిక్కుల యందును అంతరిక్షమునందు విశ్ఫులింగ లింబములచే ఆవృత మైనదియును, జ్వలించుచుండెడి దీపమువంటివయొక్క తేజస్సువలన మూలము మొదలు బ్రహ్మచంద్రము వఱకును ప్రకాశించు నదియును నైన జ్యోతి యున్నది. దానిమీఁద నూత్న స్వరూప మైన మన స్సున్నది. దానిమీఁద, చంద్రమండలమునందు శక్తితోఁ గూడిన హంస మనెడి పరశవ మున్నది. దీనికి మీఁద, కారణ అపారతగ కరీరమును సహస్రదళక పులము మొదలగువాని స్థానమును, స్వరూపము మొదలగు నదియును నున్నది.

మఱియు నీవదాధారలక్షణము గ్రంథాదులందు వేలు వేలు విధములుగాఁ జెప్పబడి యున్నవి.

శ్లో. ప్రాణస్య శూన్యపదవి తథా రాజపదాయతే

తదా చిత్తం నిరాలంబుతదా కాలస్య వజ్ఞనమ్.

3

రా. శూన్యపదవి యనెడి సుషుమ్న ప్రాణనాయువు యొక్క రాజమార్గము గా ఆచరింపఁ బడుచున్నది. (సుఖముగా పోవుటకలన.) అప్పుడు చిత్తము నిరాలంబు (నిర్విషయ) మగుచున్నది. అప్పుడు కాలని వంచించుటయు కలుగుచున్నది.

వి. చిత్తము నిరాలంబు మగునప్పుడు యమనివలని భయము లేదు. అనఁగా ఇట్టియోగికి మగణము లేదని యిచ్చిప్రాయము.

అ. ఇత సుషుమ్న నాడియొక్క పర్యాయ పదములను జెప్పచున్నారు.

సుషుమ్నా నాదీ నామములు.

శ్లో. సుషుమ్నా శూన్యపదవి బ్రహ్మరస్థం మహాపథః
శ్మశానం శామ్భవీ మధ్య మార్గశ్చ త్యేకవాచకాః.

౪

తా. సుషుమ్న, శూన్యపదవి, బ్రహ్మరంధ్రము, మహాపథము, శ్మశానము, శాంధవి, మధ్య మార్గము, అను వివి వికవాచకములు. (అనగా ఈ ౬ మ సుషుమ్నకు పర్యామపదములు).

అ. సకల ప్రయత్నములచేతను కుండలినియొక్క మేలొకొలుపును ఆచరింపవలయు ననుచున్నారు.

కుండలినిప్రబోధ విశేషము.

శ్లో. తస్మా త్సర్వప్రయత్నేన ప్రబోధయితు మీశ్వరీమ్
బ్రహ్మద్వార ముఖే సుప్తాం ముద్రాభ్యాసం సమాచరేత్.

౫

తా. కాబట్టి (కుండలిబోధము చేతనే వచ్చుక భేదము మొదలగునవి కల్గుటచేత) పూర్వ ప్రయత్నముతోడ బ్రహ్మద్వారముయొక్క (సద్వివాసంబలక్షణ బ్రహ్మమును బొందుటకు ఉపాయమైన సుషుమ్నయొక్క) ముఖమునందు (సుషుమ్నా ద్వారమును ముఖముచే మూసికొని) నిద్ర చేయునట్టి ఈశ్వరీయైన కుండలిని మేలొకొలుపుట మహాముద్ర మొదలగువానిని చక్కగా అభ్యసించవలయును.

అ. ఇంక దశవిధములైనట్టి ముద్రాదులయొక్క నామములను చెప్పుచున్నారు.

ముద్రానామములు.

శ్లో. మహాముద్రా మహాబద్ధో మహావేదశ్చ భేచరీ
ఉడ్ఘానం మూలబద్ధశ్చ బద్ధోజాలస్థ రాఽభిధః
కరణీ విపరీతాఖ్యా వక్షోలీ శ క్తిచాలనమ్

౬

తా. మహాముద్ర, మహాబంధము, మహావేదము, భేచరి, ఉడ్ఘానము, మూలబంధము, కాలంధరబంధము, విపరీతకరణి, వక్షోలి, శ క్తిచాలనము, అనువివి ముద్రలనబడును.

వి. ముద్రాలక్షణమును ధ్యానమిందు, యోగకుండలి, యోగచూడామణి, యోగశక్త్యము మొదలగు ఉపనిషత్తులయందును, శివసంహిత, గోరక్ష సంహితలయందును; చెప్పబడియున్నది వాసిస్థమునందు “అపానమును సంకుచితము చేయుటయును, ప్రాణమును నిరోధించుటయును, కొండనాలుకమీద నాలుకను ఉంచుటయును యోగపాదన మగును.” అని చెప్పబడియున్నది. ఇందువలన భేచరీముద్రాలక్షణము చెప్పబడెనని తెలియదగినది.

అ. దశవిధ ముద్రలయొక్క ఫలమును చెప్పుచున్నారు.

ముద్రాది మహిమ.

శ్లో. ఇదం హి ముద్రాదశకం జరామరణనాశనమ్.

౭

అదినాథోదితం దివ్య మప్తైశ్వర్యైః పదాయకమ్

వల్లభం సర్వసిద్ధానాం దుర్లభం మరుతౌ మమి.
 గోపనీయం ప్రయత్నేన యథా రత్నకరణ్ణకమ్
 కస్య చిన్తైవ వక్ష్యం కులస్త్రీ సురతం యథా.

౮

తా. ఈ దశవిధముద్రలు జరామరణములను పోగొట్టునవిగను, అదినాథులచేత బెప్పులుడి నవిగను, నివ్య (ఉత్తమ) మైనవిగను, అనిమాద్య పైశ్చర్యములను విచ్ఛిన్నవిగను, కపిలాది సకల సిద్ధులకును ప్రియమైనవిగను, దేవతలచేతను పొందటకు సాధ్యము కానివియునునై యున్నవి. ఇవి రత్నముల బరికెవలె మిగుల ప్రయత్నముచేత దాచవ దగినవి. స్త్రీ సంగమమువలె పరుల కెవ రికిని బెప్పుదగినవి కావు.

వి. ఆ పైశ్చర్యము లనఁగా:—అణిమ, మహిమ, గరిమ, లభిమ, ప్రాప్తి, ప్రాకావ్యము, ఈశత్వము, వశత్వము అనునవి.

౧. అణిమ:—సంకల్పమాత్రముచేత ప్రకృతిని (స్వభావమును) నశింపఁజేయుట వలన పర మాణుత్వవలె కఠిరము నూత్నమగుట.

౨. మహిమ:—ప్రకృతిని పూరింపఁజేయుటవలన ఆకాశాదులవలె దేహము పెద్దదియగుట.

౩. గరిమ:—మిగుల తేలికగానుండు మాది మొదలగునవి పర్వతము మొదలగు వానివలె బరు నగుట.

౪. లభిమ:—మిగుల బరువుగల కొండ మొదలగునవి దూదివలె తేలిక యగుట.

౫. ప్రాప్తి:—సర్వమును ఎదురుగా వచ్చుట.

౬. ప్రాకావ్యము:—భూమియందుండియు ఆకాశమందలి నక్షత్రములను తాఁకునట్లుగా కొరిగినదంతయు బేసికొనుట.

౭. ఈశత్వము:—జలమునందువలె భూమియందును మునులగుట, భూతభౌతికములను స్పృశించుట, రక్షించుట, సంహరించుట మొదలగునవి.

౮. వశత్వము:—భూతభౌతికములను స్వాధీనము (వశము) చేసికొనుట.

౯. మహాముద్రాలక్షణమును నాలుగు స్థానములచేత బెప్పుచున్నార.

మహాముద్ర.

శ్లో. పాదమూలేన వామేన యోనిం సంపీడ్య దక్షిణమ్

ప్రసారితం పదం కృత్వా కరాభ్యాం ధారయే ద్దృఢమ్.

౧౦

తా. సంకుచితముచేసిన ఎడమకాలిగుడిచేత యోనిని (అధారమును) చక్కగా పీడించి, కుడికాలిని చాచి భూమియందు చక్కగా ఆనిచి, వ్రేళ్లను చాచి చేతులచేత సంప్రదాయము చేత సంకుచితముచేసిన జుట్టవ (చూపుడు) వ్రేళ్లచేత దృఢముగా కాలిపెద్దవ్రేళ్లను పట్టువలయును.

- శ్లో. క క్లేబంధం సమారోహ్య భారయే ద్వాయుమూర్ధ్వతః
యథా దద్ధహతః సరోష్ఠీ దద్ధాకార ప్రజాయతే. ౧౧
- ఋజ్వీభూతా తథా శ క్తి కున్దలీ సహసా భవేత్
తదా సా మరణావస్థా జాయతే ద్విపుటాశ్రయా. ౧౨
- తత శ్చనై శ్చనై రేవ రేచయే నైవ వేగతః
మహాముద్రాంచ తేనైవ వదన్తి విబుధోత్తమాః. ౧౩
- ఇయం ఖలు మహాముద్రా మహాసిద్ధైః ప్రదర్శితా

తా. కంఠనునందు బంధముచేసి (అనగా బాలంధరబంధము చేసి) వాయువును మీదికి (సుషుమ్నాయందు) గ్రహింప (లాగ) వలయును. కొయ్యచే గొట్టబడిన పాము ఎట్లు దండాకార మగుచున్నదో, అట్లు కుండలి యనెడి ఆధారశక్తి క్రిముముగనే సురళ మగుచున్నది. అప్పుడు ఇదా పింగళున ఆశ్రయించి యుండు మరణావస్థ కలుగుచున్నది. ఆమీద వాయువును మెల్ల మెల్లగా రేచింపవలయును. వేగముగా రేచింపఁగూడదు. (వేగముగా రేచించినయెడల) బలము తగ్గును. ఈ మహాముద్రను మహాసిద్ధులైన అదినాథులు తెందలగు వారిచేత చూడబడినది.

వి. వాయువును మీదికి గ్రహింపవలయునని చెప్పటవలన, మూలబంధము కూచింపఁబడెను. అది నీడించుటవలనను జిహ్వబంధము వలనను చేయఁబడినదని సంత్రవాదపక్షము చెప్పుదురు. కుండలి మేల్కొనునప్పుడు ప్రాణము సుషుమ్నాయందు ప్రవేశించుటవలన, కిందును ప్రాణవియోగమును బొందుటచేత ఇదాపింగళున ఆశ్రయించియుండు మరణావస్థ యన చెప్పఁబడెను.

అ. మహాముద్రార్థమును చెప్పుచున్నారు.

మహాముద్రార్థము.

- శ్లో. మహాక్షేత్రాదయో దోషాః క్షీయన్తే మరణాదయః. ౧౪
- మహాముద్రాంచ తేనైవ వదన్తి విబుధోత్తమాః

తా. అవిద్యాది పంచక్షేత్రములను, వానియొక్క కార్యమైన శోకమోహాదులు నగు మహాక్షేత్రాదిదోషములను, మరణములను నశించుచున్నవి. దీనిచేతనే దీనిని మహాముద్రయని మిగుల స్థానము గల పేర్లలు చెప్పుచున్నారు.

వి. మహాక్షేత్రములను, మరణాది దోషములను, ముద్రింపించుట (శమింపఁ జేయుట = నశింపఁ జేయుట) వలన మహాముద్ర యనఁబడెను. అవిద్యాది పంచక్షేత్రములను పాతంబుయొగకాత్మము ౨ క పాదము ౩ వ సూత్రమునందు గవందగును.

అ. మహాముద్రాభ్యాసస్థితిని చెప్పుచున్నారు.

మహాముద్రాభ్యాసస్థితి.

శ్లో. చంద్రాగ్రీతు సమభ్యస్య సూర్యాగ్రే పున రభ్యసేత్.
యావత్తుల్యా భవేత్సభ్య తతో ముద్రాం విసర్జయేత్

౧౫

తా. చంద్రవాడిచేత ఉపలక్షింపబడిన వాహంగమునందు చక్కగా నభ్యసించి, మఱి వాహంగమునందు చేసిన సంఖ్యాప్రకారము సూర్యవాడిచేత ఉపలక్షింపబడిన దక్షిణాంగము నందు అభ్యసించువలయును. సంఖ్య పరిపదిన వెంటనే ముద్రను విడువవలయును.

వి. ఎడమకాలిని మడిచి ఆ యెడమగుదిని యోనిస్థానమునందుచేర్చి, కడికాలినిచాచి ఆ కడికాలి పెద్దచేరిని కడిచేరి జాట్టనచేరితో పట్టుకొని అభ్యసించుట వాహంగాభ్యాసము. ఈ అభ్యాసములన పూరింపబడిన వాయువు వాహంగమునందు నిల్చును. కడికాలిని మడిచి ఆ కడికాలిగుదిని యోనిస్థానమునందుచేర్చి, ఎడమకాలినిచాచి ఆ యెడమకాలి పెద్దచేరిని ఎడమచేరి జాట్టనచేరితో పట్టుకొని అభ్యసించుట దక్షిణంగాభ్యాసము. ఈ అభ్యాసమునందు పూరించిన వాయువు దక్షిణాంగమునందు నిల్చును.

అ. మహాముద్రయొక్క గుణములను రెండు శ్లోకములచే చెప్పుచున్నారు.

మహాముద్ర గుణము.

శ్లో. సహి కుభ్య మకభ్యం వా రసాః సర్వేఽపి సీరసాః.

౧౬

అపి భుక్తం విషం ఘోరం పియావ మివ జీర్యతి

తా. మహాముద్రను అభ్యసించువారికి పథ్యాఽపభ్య విచారము లేనందున, భుజించిన తోడు ప్రులును మొదలగు సకల రసములును, రసములేని పదార్థములును జీర్ణమగుచున్నవి. భుజించిన అన్నము ఘోరమైన విషమైనను అమృతమునకలె జీర్ణమగుచున్నది. (అనగా తక్కిన పదార్థములనుగూర్చి ప్రత్యేకముగాఁ జెప్పబడిలేదని భావము.)

శ్లో. క్షయ కుష్ఠ గుదావర్త గుల్మౌఽజీర్ణ పురోగమాః.

౧౭

తస్య దోషాః క్షయం యాన్తి మహాముద్రాన్తు యోఽభ్యసేత్

తా. మహాముద్రలను అభ్యసించువాఁ డెవఁడో, వానికి క్షయము (రాజహోగము,) కుష్టువు, మూలము, గుల్మము, అజీర్ణమువలనఁ గలుగు మహోదరము, జ్వరము, మొదలగు దోషములు నశించుచున్నవి.

అ. మహాముద్రను రహస్యముగా నుంపవలయునని చెప్పుచున్నారు.

మహాముద్రారహస్యకావణము.

శ్లో. కథితేఽయం మహాముద్రా మహాస్థితిక రా నృణామ్.

౧౮

గోపనీయా ప్రయత్నేన నదేయా యస్య కస్యచిత్

తా. అభ్యసించు పురుషులకు మహాస్థితి నొసంగునట్టి ఈ మహాముద్ర వాచే చెప్పబడి

నది ఇది ప్రయత్నముచేత రహస్యముగా నుంప వలెననిది. అధికారుల కానివారికి యిట్టింపఁ దగినది కాదు. (అనఁగా అనధికారులకు చెప్పఁ గూడదు.)

అ. మహాబంధమును మూడు స్లోకములచేతఁ జెప్పుచున్నారు.

మహాబంధము

శ్లో. పాన్తిం వామస్య పాదస్య యోనిస్థానే నియోజయేత్. ౧౮

వామోరూపరి సంస్థాప్య దక్షిణం చరణం తథా

తా. ఎడమకాలిగుడిని యోనిస్థానమునందు చేర్చి, ఎడమతోడమీఁద కుడిపాదమును చక్కఁగా నుంచి; [[క్రిందిస్లోకముతో నన్వయము]

శ్లో. పూరయిత్వా తతో వాయుం హృదయే చిబుకం దృఢమ్. ౨౦

నిస్పీడ్య వాయు మాకుఞ్చ్యమనోమధ్యే నియోజయేత్

తా. అనంతరము వాయువును పూరించి, గడ్డమును హృదయమునందు చక్కఁగా నుంచి, యోనిస్థాన (అధార) మును సంకుచితము చేసి, మనస్సును మధ్యనాడి యందు చేర్ప వలయును.

వి. గడ్డమును హృదయమునందుంచి యనుట వలన జాలంధరబంధమును, యోనిస్థానమును సంకుచితముచేసి యనుటవలన మూలబంధమును, నూచింపఁ బడియెను. అది జీవోబంధము వలన చేయఁబడినదై యుండుట వలన చేయవలసినది లేదు.

శ్లో. ధారయిత్వా యథా శక్తి రేచయే దనిలం శనైః ౨౧

సవ్యాక్షే తు సమభ్యస్య దక్షిణే పున రభ్యసేత్

తా. శక్తికిఁ దగినంత వంధించి, మెల్ల మెల్లగా వాయువును రేచింప వలయును. వాహం గమునందు చక్కఁగా అభ్యసించి, మఱి దక్షిణాంగమునందును, దానికి సరియైన సంఖ్యరమ్ము నంతచాఁక అభ్యసించ వలయును.

అ. ఇంక జాలంధరబంధమునందు కంఠమును సంకుచితముచేయుట వలన ఊపయోగము లేదని చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. సమృతం అత్ర కేషా చి త్కణ్ఠాబధం వివర్ణయేత్. ౨౨

రాజద స్తంభ జిహ్వాయాం బద్ధ శ్చస్తోభ వే దితి

అయ న్తు సర్వనాడినా మూర్ధ్వం గతినిరోధకః. ౨౩

తా. ముందటిపండ్లయందు నిలుచు నాలుకను దాని వైభాగమునందు సంబంధించుట యనెడి (జీహ్వ) బంధము, కంఠమును సంకుచితముచేయుట కంటెను క్షౌఢ్య మనెడి హేళువు వలన, ఇచ్చట (జాలంధరబంధమునందు) కంఠమును సంకుచితముచేయుట యనెడి బంధమును నిగ్రహింప వలయు నని కొందఱు అభిప్రాయము. ఈ జీహ్వబంధము శుభామ్నకు అవ్య మైన సకల నాడుల యందును వాయువు మీఁదికిపోవుటను నిగ్రహించుచున్నది.

వి. సకలపాదలయంచును వాయువు మీఁదికిపోవుటను నిగ్రహించుచున్నది. యనుటలకు
“నాడిసమూహములను బంధించుచున్నది” అనెడి బాలంధరబంధమునందు చెప్పిన ప్రయోజనము
సీనిచేతనే సిద్ధించు చున్నదనుటను మించింపఁ బడినది.

అ. మహాబంధఫలమును చెప్పుచున్నారు.

మహాబంధ ఫలము.

శ్లో. అయం ఖలు మహాబంధో మహాసిద్ధిప్రదాయకః

కాలపాత మహాబంధ విమోచన విచక్షణః.

౨౪

త్రివేణిసప్తమం ధత్తే కేదారం ప్రాపయేన్మయః

తా. ఈ ప్రసిద్ధమైన మహాబంధము మహాసిద్ధులను విశేషముగా నిచ్చునదియను, కాల
పాతముయొక్క. మహాబంధమును పోగొట్టుటయందు సామర్థ్యము గలదియనునై త్రివేణి సంగమ
మును నొసంగు చున్నది. మనస్సును కేదార మనెడి కల్పమునకు వాచ్యమైన శివస్థాన మగు
భూమధ్యమునందు చేర్చుచున్నది.

వి. త్రివేణి = గంగా, యమునా, సుస్వతి, అకు మూడు నదులు సంగమించునట్టి ప్రయా
గ. శ్రోత్ర ద్వారములును, గంధ ద్వారములును ఎచ్చట చేరుచున్నవో, అది చతుర్వీరము,
శృంగాటకము, త్రికూటము, త్రివేణి సంగమము, అను పేరులచే చెప్పబడుచున్నదని శివయో
గదీపిక యందు చెప్పబడి యున్నది. కేదారము భూమధ్య మని దర్శనోపనిషత్తునందు చెప్పబ
డి యున్నది.

అ. మహావేదను చెప్పటకొరకై ప్రథమమునందు మహావేదమహిమను చెప్పుచున్నారు.

మహావేద మహిమ.

శ్లో. హావలావణ్య సంపన్నా యథా స్త్రీ పురుషం వినా.

౨౫

మహాముద్రా మహాబంధా నిష్కృతా వేదవర్జితౌ

తా. హావలావణ్యము (సౌందర్యమును కాంతియును) గలస్త్రీ, పురుషుఁడు లేనందువలన
సెట్లు ప్రయోజనము లేని దగుచున్నదో, అట్లు మహావేద లేని మహాముద్రయును మహాబంధమును
ప్రయోజనము లేని దగుచున్నది.

వి. వైశ్ణోకమునందు మహావేదము వేద యని చెప్పబడి యున్నను, మహావేద యనియే
గ్రహింపఁదగినది.

మహా వేద.

అ. మహావేదను వాలుగుశ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. మహాబంధస్థితో యోగీ కృత్వా పూరక మేకధీ.

౨౬

వాయూనాం గతి మావృత్త్య నిభృతం కణ్ఠముద్రయా

తా. మహాబంధ మనెడి ముద్ర యందుండునట్టి ఏకాగ్ర చిత్తముగల యోగాభ్యాసి,
వామువును పూరించి కంఠముద్ర యనెడి బాలంధర బంధముద్రచేత ప్రాణవాాయువు యొక్క

గతిని (క్రిందుమిడుగా పోవుటను) నిశ్చల మగునట్లు నిరోధించి (బంధించి); (క్రిందికి కనుతో నవ్వయును).

శ్లో. సమహస్తయుగో భూమా స్పించౌ సంతాడయేచ్ఛనైః. ౨౭

పుటద్వయ మతిక్రమ్య వాయుః స్ఫురతి మధ్యగః

తా. రెండుచేతులను సమముగా భూమియందు ఆవి, (యోవిస్థానమునందు గుడిచి చేర్చిన ఎడమకాలితోడ) రెండు కటిప్రదేశములను (కొంచెము భూమియందుండి నైకి లేచి భూమి మీఁదుగనే) పెల్లగ కొట్టవలయును. అప్పుడు వాయువు, ఇదాపింగళ లనెడి రెండునాడులను అతిక్రమించి నుడువ్వు యనెడి మధ్యవాడియందు పోవునని యగుచున్నది.

శ్లో. సోమనూర్యాగ్ని సంబన్ధో జాయతే చామృతాయవై. ౨౮

మృతామృతా సముత్పన్నా తతో వాయుం విరేచయేత్

తా. (వాయుసంబంధములన కలుగు) చంద్రనూర్యాగ్ని నాడుల యొక్క సంబంధము (విశ్వము) అమృతము (మోక్షము) నిమిత్తమే యగుచున్నది. ఇదా పింగళల యందు ప్రాణానం చారము లేనందునలన ప్రాణవియోగావస్థ కలుగుచున్నది. ఆ తర్వాత వాయువును వాసికా ద్వారములచేత పెల్లగా విడువ (రేచింప) వలయును.

వి. సోమనూర్యాగ్ని శబ్దముల వలన, వానిని అధిష్ఠించి యుండు ఇదాపింగళా నుడువ్వు నాడులు గైకొనబడుచున్నవి.

శ్లో. మహావేదోఽయమభ్యాసా నృహసిద్ధిప్రదాయకః. ౨౯

వలీకలిత వేపఘ్నః సేవ్యతే సాధకోత్తమైః

తా. ఈ మహాబంధము అభ్యాసము వలన అణిమాదిసిద్ధులను నొసంగునదియును, సడలు, నరలు, కణిఁబులను నశింపఁజేయు నదియును నై యుండుటవలన సాధకోత్తములచే అభ్యసించఁ బడుచున్నది.

ఆ. మహాముద్రాదులు మూడును మిగుల రహస్యముగా నుంపఁదగిన వనుటను గూర్చి చెప్పుచున్నారు.

మంద్రాత్రయ రహస్యకారణము.

శ్లో ఏత త్ప్రియం మహాగుహ్యం జరా మృత్యు వినాశనమ్. ౩౦

వహ్నివృద్ధికరం చైవ హ్యణిమాదిగుణప్రదమ్

తా. జరామరణములను పోగొట్టునవియును, జతరాగ్నిని వృద్ధిచేయునవియును, అణిమా దిగుణములను నొసంగునవియును నైన ఈ మహాముద్ర మొదలగు మూడుముద్రలను మిగుల రహస్యముగా నుంపఁ దగినవి.

వి. ఇందలి విశేషణములు హేతుగర్భములు. వాకారములన ఆరోగ్యమును, బిందుజయము మొదలగునవియును కలుగు నని గ్రహింపఁ దగినవి. కారణమును మధ్యమందు గల విశేషణములు, హేతుగర్భవిశేషణము లవఁబడును.

అ. ఇక ఈ మహాముద్ర, మహాబంధము, మహావేధ అనునీమాండ్రు ముద్రలయొక్క అన్య సాధన విశేషమును చెప్పచున్నారు.

ముద్రాక్రమ అన్యసాధన విశేషము.

శ్లో. అష్టభా క్రియ తే చైవ యామేయామే దినే దినే. 30

పూర్వంస భారసంధాయి పాపాఘభిదురం సదా
సమ్యక్ శిక్షావతా మేవం స్వల్పం పృథమసాధనమ్. 31

తా. ఈ మాండ్రును ప్రతిదినమందును ఎనిమిదిమాటలు చేయబడుచున్నది. పూర్వసంఘములను సోసంగునదియును, సదా పాపసమాహములకు వ్రజాయథము వంటిదియును నై యున్నది (ఎప్పుడు అభ్యసించు బడుచున్నది, అప్పుడే పాపమును నివృత్తిచేయునదిగనున్నది.) సంప్రదాయ శిక్ష (గురువచనము) గలవాడు ఇట్లు (ప్రతిదినమును జామునకు జాము ఎనిమిదిమాటలు లని చెప్పబడి కట్టు) పూర్వసాధనమును కొంచెము కొంచెముగనే చేయ వలయును.

అ. భేదరీముద్రనుచెప్పట కుద్యమించి ప్రథమమున దాని స్వరూపమును చెప్పచున్నారు.

భేద రీ.

శ్లో. కపాలకుహరే జిహ్వ పృవిష్టావిపరీతగా
భ్రూవో రస్తర్లతా దృష్టిః ముద్రా భవతి భేదరీ. 32

తా. నాలుక యైనది కపాలకుహరమునందు (గుహయందు) విపరీతముగా పోవుటయును, దృష్టి భ్రూమధ్యమునందు నిల్పుటయును, భేదరీముద్ర యనబడును.

వి. కపాలకుహరమునందు నాలుకను ప్రవేశింపజేయుట మాటలుగా భ్రూమధ్యమును చూచుట భేదరీ యనబడును.

అ. భేదరీముద్రాలక్షణమును చెప్పచున్నారు.

భేదరీ లక్షణము.

శ్లో. ఛేదన చాలన దోహైః కలాం కృమేణ వర్ధయే త్రావత్
సా యావద్ భూమధ్యం స్పృశతి తదా భేదరీ సిద్ధిః. 33

తా. నాలుకను ఛేదనము, చాలనము, దోహవము అనువానిచేత, అది బయట భ్రూమధ్యమును తాకునంతఃకాలము క్రమముగా వృద్ధి చేయవలయును. అప్పుడు భేదరీ సిద్ధించుచున్నది.

వి. ఛేదనమును ముందు విశేషముగా చెప్పబోవుటవలన, తక్కిన రెంటిని చెప్పబడుచున్నది చాలన మనగా:— రెండు చేతులయొక్క పెద్దవేలు జుట్టువేలు అను నీరెంటి చేత నాలుకను పట్టుకొని అప్రదక్షిణముగా (ఎడమవక్రమునండి కుడివక్రము) త్రిప్పట. దోహవ మనగా:— చేతులయొక్క పెద్దవేలు జుట్టున వ్రేళ్లచేత నాలుకను ఆవుపొదుగు

నందరి పాలను పిదుకునట్లుగా పిండుట. ఈ భేదరియొక్క మణికొన్ని సాధనములను యోగకుం డబ్బువనినట్లునందు ద్వితీయాధ్యాయమునఁ జెప్పఁబడి యున్నది.

అ. భేదనసాధనమును మూడు శ్లోకములవేరఁ జెప్పఁచున్నాడు.

భేదనసాధనము.

శ్లో. స్మహీవత్ప్రవిభం శత్రుం సుతీక్షణం స్నిగ్ధ నిర్మలమ్
సమాదాయ తతస్తేన గోమమాత్ర సముచ్చిన్నేత్ 31

తా. తీగజముడు అకుంఠి నునుపుగల వాఁడైయైన ప్రకాశముగల పరిశుద్ధుడైన కన్తితో నాలుకయొక్క అడుగు నరచును ఒక పెండుకంత భేదింపఁవలయును.

శ్లో. తత పైస్సంధవ వధ్యాభ్యాం చూర్ణితాభ్యాం ప్రభువ్యయేత్
పున స్సప్తదినే ప్రాప్తే రోమమాత్రం సముచ్చిన్నేత్. 32

తా. భేదించిన తర్వాత, భేదింపఁబడిన చోటునందు పైస్సంధవమును (ఉప్పును), కరక కాాయలను, చూర్ణముచేసి చక్కఁగా రుద్దవలయును. ఏడు దినములకు మీఁద మఱలను ఒక పెం ద్రుకప్రమాణము అధికముగా భేదింపవలయును.

ని. ఏడు దినములదాకా ఉదయమును సాయంకాలమును ఉప్పును కరక కాాయలతోలును చూర్ణముగాఁజేసికొని రుద్దవలయును. అయినను యోగాభ్యాసఫలకు ఉప్పుకూడదు, కనుక, చంద్రచెక్కయను కరక కాాయలతోలును పొడుముచేసికొని రుద్దవలయును. ఇచ్చట పైస్సంధవమును చెప్పినది చాతాభ్యాసమునకుమందు భేదరిని అభ్యసించు వారల కని తెలియఁదగినది. ఏడు దినములు కడచినమీఁద ఎనిమిదవనాఁడు మున్నుభేదించిన దానికంటె ఒక పెండుకప్రమాణము అధికముగా భేదింపవలయునని గ్రహింపవలయును.

శ్లో. ఏవం క్రమేణ వణ్మాసౌ నిత్యం యుక్తః సమాచరేత్
వణ్మాసా ద్దీపనామూల శిలాబద్ధః ప్రిణశ్యతి. 32

తా. ఇట్లు క్రమముగా (రోమమాత్రము భేదించి, ఏడు దినములరహితును అంతయు ఉదయమును సాయంకాలమును భేదనమును, రుద్దుటయును చేయవలయును. ఎనిమిదవదినము ఒకరోమ ప్రమాణము అధికముగా భేదింపవలయునని మున్ను చెప్పినప్రకారము) అటు నెలదాకా ప్రతిదినమును విధిప్రకారము చక్కఁగా ఆచరింప వలయును. అటునెలలు ఆభ్యసించిన తర్వాత నాలుకయొక్క క్రిందిభాగమునందుఁ గల (కపాల కూహగమునందు నాలుక నిలుచుటకు ప్రతిబంధకముగా నుండు) నరమయొక్క కట్టునఁగించి పోవుచున్నది.

అ. భేదనము మొదలగు వానివలన నాలుక వృద్ధియైన తర్వాత చేయవలసిన దానిని చెప్పుచున్నాడు.

భేదనానంతరకృత్యము.

శ్లో. కలాం పరాఙ్ముఖంకృత్వా త్రిపథే పరియోజయేత్
సా భవేత్తేచరీముద్రా వ్యోమచక్రం త దుచ్యతే. 33

తా. నాలుకను లోముఖముగా త్రిప్పి మూడు వాడులమధ్యముగా త్రిపథ యనెడి కపా లకుసారమునందు చక్కగా పొందునట్లు నిల్పవలయును. అది (త్రిపథలో చేర్చుట) భేచరీముద్ర యగును. అది వ్యోమచక్ర మనబడును. (వ్యోమచక్ర మనుభవముచే జెప్పబడును.)

స. శరణయొక్క గుణమును తొమ్మిదిశ్లోకములచే జెప్పచున్నాడు.

భేచరీ గుణము.

శ్లో. రసనా మూర్ధ్వగాం కృత్వా త్తాదృశమపి తిష్ఠతి

విస్తైర్విముచ్యతే యోగీ వ్యాధి మృత్యు జరాదిభిః.

౩౩

తా. నాలుకను నై ద్వారమునందు పోవునట్లుచేసి అర్ధక్షణమైనను నిల్చునాఁడాయెనని, ఆ యోగి విషము వ్యాధి మరణము ముసలితనము మొదలగువానినుండి విడువబడుచున్నాఁడు.

స. అర్ధక్షణ మనకు అర్ధమహూర్తము (ఒకగడియలేక 24 నిమిషములు) అనబడును. తాదృశ మనుభవము మహూర్తమునకును చేరుగలదు.

శ్లో. న రోగో మరణం తద్వ్రా న నిద్రా న త్సుఖా త్పషా

న చ మూర్ఛా భవే త్తస్య యో ముద్రాం వేత్తి భేచరీమ్.

౩౪

తా. భేచరీముద్రను తెలిసికొనువానికి రోగము మరణము కలద నైద్ర ఆఁకలి దప్పి మూర్ఛ గలుగను.

శ్లో. పీడ్యతే న స రోగేణ లిప్యతే న చ కర్మణా

బాధ్యతే న స కాలేన యోముద్రాం వేత్తి భేచరీమ్.

౩౫

తా. ఎవఁడు భేచరీముద్రను తెలియుచున్నాఁడో, వాఁడు బృధాదిరోగములచే పీడింపఁ బడఁడు. కర్మముచేతను బంధింపఁ బడఁడు. కాలనిచేతను బాధింపబడఁడు.

శ్లో. చిత్తంచరతి భే యస్మా జ్జిహ్వచరతి భేగతా

తే నైషా భేచరీనామ ముద్రా సిద్ధైః స్మిరూపితా.

౩౬

తా. జీనిచేత చిత్తము ప్రభావధ్యమైన ఆ కాశమునందు చరించుచున్నదో, నాలుకయు ఆ కాశమునందే పోవునదిగా చరించుచున్నదో, ఆ కారణముచేత ఈ భేచరీ యనెడి ప్రసిద్ధమైన ముద్ర కపిలాదిసిద్ధులచేత నిరూపింపబడి యున్నది.

స. మున్ను మూడు శ్లోకములయందు చెప్పబడిన వ్యాధి మొదలగు వానియొక్క పుః రుక్షియైనది, ఆ శ్లోకములు సంగ్రహింపబడినవిగా నుండుటచేత దోషము కలవి కాదని గ్రహింపఁ దగినది.

శ్లో. చర్యాముద్రితం యేన వివరం లబ్ధికోర్ధ్వతః

న తస్య తురతే బిన్దుః కామిన్యా శ్లేషితస్య చ.

తా. ఏ యోగియైనను భేషరీముద్రచేత నాలుకయొక్క పైభాగమునందును ద్వారము ముద్రింపఁ (చూడఁ) జడుచున్నచో, వానికి బాలతో సంగమముచేసినను లిందువు స్థలముకాదు.

శ్లో. చలితోఽపి యదాబిందుః సంప్రాప్తో యోనిమల్లలమ్

వజ్రశూర్ధ్వం హృతః శక్త్యా నిబద్ధో యోనిముద్రయా.

౪౪

తా. స్థలమైనను ఎప్పుడు లిందువు యోనిస్థానమును బొందుచున్నచో, అప్పుడే కోకమును సంకుచితముచేయుట యడిచి యోనిముద్రచేత మిగులకట్టుబడినదై, అకర్షణశక్తిచేత గ్రహింపఁబడి మీఁదికి పోవుచున్నది. (గుఱుచ్చుమార్గముగా లిందువు తన స్థానమును బొందుచున్నది.)

ఓ. కోకమును సంకుచితముచేసి యనుట వలన వృక్షోలిముద్ర సూచింపఁబడినది.

శ్లో. ఊర్ధ్వజహ్వః స్థిరోభూత్వా నామపానం కరోతి యః

మాసాద్ధేన న సందేహా మృత్యుంజయతి యోగవిత్.

౪౫

తా. ఎవఁడు మీఁదిద్వారమునందు ప్రవేశింపఁజేసిన నాలుకగలవాడై, నిశ్చలఁడై, అచ్చట (సవించు (కాటు) చుండిచి చంద్రామృతమును త్రాగుటయునడి సోమపానమును చేయుచున్నాఁడో, వాఁడు అర్థమాసములో (౧౮దినములలో) మృత్యువును జయించుచున్నాఁడు. సంతోషము లేదు. (ఇది నిశ్చయము.)

శ్లో. నిత్యం సోమకలాపూర్ణం శరీరే యస్య యోగినః

తక్షశేణాపి దప్తవ్య విషం తస్య న సర్పతి.

౪౬

తా. ఏయోగియొక్క శరీరము ప్రతిదినమును సోమకలచేత నిండు (పూర్ణముగు) చున్నదో, వానికి తక్షకునిచే కఱవఁబడినను విషము వ్యాపింపదు. (అనఁగా సర్పము అన్నిటికంటె విషమెక్కుడుగల తక్షకునిచే కఱవఁబడినను వాఁడు చాచఁడు.)

శ్లో. ఇన్ధనాని యథా వహ్నిః తైలన ద్రించ. దీపకః

తథా సోమకలా పూర్ణం దేహీ దేహం న ముచ్చతి.

౪౭

తా. ఏప్రకారము నిప్పు కత్తెలను, దీపము మాపెను వత్తిని విడుచుటలేదో, ఆప్రకారము సోమకలచేత నిండినదేహమును దేహి (జీవుఁడు) విడుచుటలేదు. అనఁగా మరణములేదని భావము.

అ. గోమాంసభక్షణము యొక్కయు అమరవాయునిపానము యొక్కయు విశేషమును వచించుచున్నారు.

గోమాంసభక్షణ అమరవాయునిపాన మహిమ.

శ్లో. గోమాంసం భక్షయేన్నిత్యం పిబే దమరవాయునిమ్

కులీనం త మహం మన్యే ఇతరే కులఘాతకాః.

౪౮

తా. గోమాంసమును ప్రతిదినమును భుజింపబడువాఁడగుగాక. అమరవారుణిని పానము చేయవాఁడగుగాక. అట్టియోగిని కులీనుఁడని (సద్వంశస్థుఁడని) మేల తలంచెదను. తక్కినవారు (గోమాంసమును తినివారును, అమరవారుణిని త్రాగనివారును నగు అయోగులు) కులఘాతకులు (కులమును చెఱుపువారు) అగుదురు.

౩. రూగం శ్లోకములవలన గోమాంసత్యజ్ఞమును, అమరవారుణి శబ్ధార్థమును గనందగును.

నేను అనుపదముగ్రంథకర్తయైన స్వాత్మరామయోగీంద్రులవాక్యము. కులీనుఁడనఁగా:—
 “కృతార్థా పితౄణా రేన ధన్యో చేకః కులం చరత్, బాధితే యోగవాన్మిత్ర దత్త మత్యయ్యతాం ప్రజేత్. దృష్టః సంభాషితః స్పృష్టః పుంప్రకృత్యో ర్విచేకవాక, భవకోటి కథాపాతం పునాతి వృక్షః నృజామ్.” వాని నులన తలిదండ్రులు కృతార్థులయ్యెదరు. ఆదేశమును కులమును ధన్యమగుచున్నది. యోగవంతుఁడు (యోగి). ఏకులమున ఎచ్చటఁ బట్టుచున్నాఁడో అకులమును కొఱతలేని దగుచున్నది. వానిచేత చూడఁబడినను చెప్పఁబడినను తాడఁబడినను ప్రకృతి పురుషునిచేత ముగలవాఁడు అశేకకోటి జననమరణములలోఁ బడునట్టి దుర్మార్గు పురుషునికూడ పాపమునిగఁ జేయుచున్నాఁడు. అని బ్రహ్మవైవర్త పురాణమునందు చెప్పఁబడియున్నది. “గృహస్థానాం సహస్రేణ వాస్తవ్య కలేనఁ, బ్రహ్మచారి సహస్రేణ యోగాభ్యాసీ విశిష్యతే” వేయిగురు గృహస్థుల కంటెను, నూఱుగురు వాస్తవ్యులకంటెను, వేయిగురు బ్రహ్మచారులకంటెను, యోగాభ్యాసీ శ్రేష్ఠఁ డగుచున్నాఁడు, అని బ్రహ్మండపురాణమునందు చెప్పఁబడి యున్నది. “రాజయోగస్య మాహాత్మ్యంకో విజానాతి తత్త్వతః, తద్జ్ఞాని జనతే యత్ర సదేకః పుణ్యభాజనమ్. దర్శనా దర్శనాదస్య త్రిసప్త కులసంయుతాః, అజ్ఞా ముక్తిపదం యాన్తి కిం పున స్తత్పరాయణాః. అన్తర్లోకం బహిర్లోకం యో జానాతి విశేషతః, త్వయామయా ప్యసావస్థ్యః శేషై ర్వంద్యస్తై కిం పునః” రాజయోగ మాహాత్మ్యమును నిశ్చయముగా ఎవ్వఁ డెఱుంగును? ఆజ్ఞాని (రాజయోగి) ఎచ్చట వసించుచున్నాఁడో, ఆదేశము పుణ్యక్షేత్రమగును. ఈ యోగిని దర్శించుటచేతను, అర్చించుటచేతను ఇరువదొక తరములవారిలోఁ గూడ అజ్ఞానులను ముక్తిని బొందుచు రసఁగా, బానిని అభ్యసించువారి విషయమై చెప్పవలయునా ఏమి? అంతర్లోకమును బహిర్లోకమును ఎవఁడు తెలియుచున్నాఁడో, వాడువాచేతను, నీచేతను గనుస్కరింపఁ దగినభావఁడనఁగా, తదితరులచేత ప్రాంపఁదగినవాఁడని చెప్పవలయునా ఏమి? అని రాజయోగమునందు వాచుదేవులకుఁ ఘేరు చెప్పియున్నాఁడు. “ఏక కాలు ద్వికాలం వా త్రికాలం నిత్యమేవ వా, ఏ యుష్మలే మహాయోగం విహేయాస్తే మహేశ్వరాః” ఒకవేళగాని, రెండువేళలుగాని, మూడువేళలుగాని, నిత్యముగాని, ఎవరు మహాయోగమును అభ్యసించుచున్నారో, వారు మహేశ్వరులని తెలియఁదగినది. అని హ్యాయపురాణమునందు చెప్పఁబడియున్నది. కావున సత్కులమునఁ బట్టినను యోగమును అభ్యసించనివారు కులఘాతకు లనఁబడుదురు.

౪. గోమాంసత్యజ్ఞమును నిరూపించుచున్నాఁడు.

గోమాంస శబ్దార్థము.

శ్లో. గోశబ్దేనోదితా జహ్వ తత్ప్రవేశో హి తాలుని
గోమాంసభక్షణం తత్తు మహాపాతకనాశనమ్.

౪౯

తా. గో అనుశబ్దముచే జెప్పబడినది. నాలుక దానిని అంగిలి (వైసోరు) సమీపద్వారము నందు ప్రవేశింపించుట గోమాంసభక్షణము. అది (ఆ గోమాంస భక్షణము) మహాపాతకములను నాశనముచేయునదిగా నున్నది.

ఆ. అమరవారుణి శబ్దార్థమును నిర్వచించుచున్నారు.

అమరవారుణి శబ్దార్థము.

శ్లో. జహ్వప్రవేశ సంభూత వహ్నినోత్పాదితః ఖలు
చక్షాత్ప్రవతి యస్సారః సస్య దమరవారుణః.

౫౦

తా. నాలుకను విండితి (అంగిలియందు) ప్రవేశింపఁ జేయుటవలనఁ గలుగు అగ్ని (జహ్వము) చేత కలుగునట్టి దైవ (భూ)స్థానము ఎడమ ప్రక్కనుండు చంద్రునియొద్దనుండి ప్రవించునట్టి రస మెదియో అది అమరవారుణి యనబడును.

వి. అమరవారుణిని ఏవబలము, కల్లు (గుర), అని కొందఱు చెప్పుదురు.

ఆ. అమరవారుణియుక్క విశేషమును అయిదు శ్లోకములచేతఁ జెప్పుచున్నారు.

అమరవారుణి మహిమ.

శ్లో. చుమ్మన్తీ యది లబ్ధికాగ్రమనికం జహ్వరసస్పర్ధిని
సత్కారా కలుకాన్లుదుగ్ధసదృశీ మధ్యాజ్యతుల్యా తథా
వ్యాధీనాం హరణం జరాన్తకరణం శస్త్రాగమోదీరణం
తస్యస్య దమరత్వ మప్తగుణితం సిద్ధాన్తనాకర్షణమ్.

౫౧

తా. ఎప్పుడు నాలుకయొక్క పై ద్వారమును ఎడతెగక తాఁకుట వలన, ఎవనియొక్క నాలుక యైనది, సోమరసము యొక్క (చంద్రామృతము యొక్క) స్రవము కలదియును, ఉప్పు తోఁగూడినదియును, కారము పులుసు పాలు అనువానికి సమాన మైనదియును, తేలి నెయ్యి అను వానితోఁ దుల్యమైనదియును నగు రసము గలది యగునో, అప్పుడు వానికి వ్యాధులను సోఁగొట్టె టు, జరను (ముదిమి) నశింపఁజేయుట, తపమాడికివచ్చునట్టి ఆయుషములను అడ్డగించుట, అని ముదిసిద్ధి లెనిమిదియు గలవాడగుట, అమరత్వము (చావులేమి), సిద్ధాంతముల ఆకర్షించునట్టి శక్తి, అనునివి కలుగు చున్నవి.

శ్లో. మూర్ధ్ని ఘోడశపత్త్రపద్మగళితం ప్రాణాదవాప్తం హతా
దూర్ధ్వాస్య రసనాం నియమ్య వివరే సక్తిం పరాం శ్చిస్తయన్
ఉత్కల్లోలకలాజలం చ విమలం ధారామయం యఃపిబే
న్నిర్యావధిః సమృథాలకోమలవపు ర్యోగీ చిరంజీవతి.

౫౨

తా. వాలకము కపాల మహాయముందు ప్రవేశింపఁ జేసి, తర్వాత, వైముఖముగాఁ జేసి మండలికత్తిని ధ్యానించి, సాధనభూత మైన ప్రాణముచేత కంఠమునందుఁ గల పదునాఱు దళముల కమలమునందు పదునెట్టి హతయోగము వలనఁ బొందఁబడిన పరిశుద్ధ మైన అలలతోఁ గూడిన చంద్రాచ్యుత మమరసమును ఎవఁడు త్రాగుచున్నాడో, ఆ యోగి వ్యాధి లేనివాఁడును, తామరకాండవలె మృదు వైన కఠిరము కలవాఁడును నై బహుకాలము జీవిం చుచున్నాఁడు.

శ్లో. యత్ప్రాలేయం ప్రహితసుషిరం మేరుమూర్ధాస్తరస్థం
తస్మిన్ స్తత్త్వం ప్రవదతి సుఖీ స్తన్మృఖం నిమ్నగానామ్
చంద్రాత్సరః సౌవతి వపుష స్తేన మృత్యుర్న రాణాం
త ద్భస్మీయా త్సుకరణ మథో నాఽన్యథా కాయసిద్ధిః.

౫౩

తా. “తస్యః శిఖాయా మధ్యే పరమాత్మా వ్యవస్థితః” దానియొక్క శిఖా మధ్యము నందు పరమాత్మ లొంది యున్నాఁడు. అను శ్రుతి ప్రకారము మేరువునలె ఉన్నతమై యుండు ముఖము నైన మేరువు యొక్క మీదిభాగము మధ్యయందు యుండు సోమజలము స్రవించునట్టి ద్వార మెదియో, అందు సమృద్ధి గలవాఁడు (రజస్తమో గుణములచేత జయింపఁబడిన సత్త్వ గుణము కలవాఁడు) అత్యంతత్వమును జెప్పుచున్నాఁడు. నదులయొక్క (గంగా యమునా సరస్వతి నర్మదాది కృష్ణములకు వాచ్య మైన ఇదా పింగళ సుమమ్మ గాంధారి మొదలగు నాడుల యొక్క) ముఖము ఆ ద్వారమునందున్నది. చంద్రమండలమునందుండి కఠిరమునకు సారము స్రవించుచున్నది. అందువలన (అట్లు స్రవించుటవలన) మనుష్యులకు మరణము కలుగుచున్నది. కావున ఆ (మున్ను చెప్పిన) భేదరీయనెడి మంచికరణమును బంధింప వలయును. (అట్లు బంధించిన యెడల) చంద్రాచ్యుతము స్రవించును. కాన మరణము కలుగదు. లేనియెడల (ఆ కరణమును బంధింపని యెడల) కాయసిద్ధి (రూప లావణ్యములును, బలమును, వృజ్యమును చూర్ణము చేయునదియు, నైన కాయసిద్ధి) కలుగదు.

వి. అత్యంతత్వ మైన భేదరీయమైన యందు అభివృద్ధి యగుటను, అందు అత్యంతత్వ మనఁబడినను.

శ్లో. సుషిరం జ్ఞానజనకం వచ్చిస్తోతః సమన్వితమ్
తిష్ఠతే భవరీముద్రా తస్మిన్ సూన్యే నిరజ్జనే.

౫౪

తా. నిదు (ఇదా, ప్రవాహములతోఁ గూడినదియును, అలతోకముగాఁ జెలియఁబడఁగల బడు, అత్తి సాక్షాత్కారమును కలుగఁ జేయునదియును నగు ద్వార మెదియో, ఆ నిరంజన (ఆ విద్యయును, దాని కార్యమును నైన తోక మోహనమును అంజనము. ఆ అంజనము లేని) ద్వార మైన సూన్య (ఆ కాత) మునందు భేదరీముద్ర స్థిర మగుచున్నది.

శ్లో. ఏకం సృష్టిమయం బీజ మేకాముద్రా చ భేచరీ

ఏకోదేవో నిరాలమ్భ ఏకావస్థా మనోన్మనీ.

గౌ.

తా. బీజములయందు సృష్టి స్వరూపమైన ప్రణవమను బీజము ముఖ్యమైనది. ముద్రలయందు భేచరీముద్ర ముఖ్యమైనది. దైవములయందు నిరాలంబమైన దైవము ముఖ్యమైనది. ఆవస్థలయందు ఉన్మత్తవస్థ ముఖ్యమైనది.

వి. “ఓమిత్యేకాక్షర విదంపర్యం” ఓ మనెడి ఈ ఆక్షరము ఈ సకలము (జగము) నై యున్నది. అని మాండూక్యోపనిషత్తునందు ప్రణవబీజముయొక్క స్వరూపవేతి కలుగుటవలన, ఆలంకార కూన్యదైవము ముఖ్యమనబడెను. బీజము యెదలగు వానియందు ప్రణవము యెదలగునని ముఖ్యమని చెప్పవలయు ముద్రలలో భేచరీముద్ర ముఖ్యమైనదని చెప్పబడెను.

ఆ. ఉద్యానబంధమును చెప్పట వద్దయింది, ప్రథమమున ఉద్యానకర్తార్థమును చెందు శ్లోకములచేఁ జెప్పబడ్డారు.

ఉద్యాన కర్తార్థము.

శ్లో. బద్ధో యేన సుషుమ్నాయాం ప్రాణ స్తుడ్ధీయ కే యతః

తస్మా దుడ్ధీయానాభ్యోఽయం యోగిభి స్సముదాహృతః.

గౌ.

తా. ఏ కారణముచేత ఏ పదార్థమువలన కట్టుబడినప్రాణము సుషుమ్న యెడలి వద్ద నాడి నుండు ఎగురుచున్నదో, ఆ కారణము వలన అది మత్స్యేంద్రాది యోగులచేత ఉద్యాన బంధమని చెప్పబడెను.

వి. ఉడ్ధీయకము = ఎగురుట, ఈ బంధము వలన ప్రాణము సుషుమ్నయందు ఎగురుట (నుంచరించుట) చేత ఉడ్ధీయన మనబడెను.

శ్లో. ఉడ్ధీనం కురుతే యస్మా దవిశ్రాంతం మహాభుగః

ఉడ్ధీయానం త దేవస్యా తత్ర బద్ధోఽభిధీయతే.

గౌ.

తా. మహాభుగ మైన ప్రాణము ఏ బంధము వలన విశ్రాంతి లేనట్లుగా సుషుమ్న యందు ఉడ్ధీనమును (ఎగురుటను) చేయుచున్నదో, ఆ బంధమే ఉద్యానమను పేరుగలిగి ఆ విషయము నందు బంధస్వరూపము నాచే చెప్పబడుచున్నది.

వి. సదా శరీరాన కాశమునందు గతిగలిగిగా నుండుటచేత, మహాభుగ మైన ప్రాణమనబడెను.

ఆ. ఉద్యానబంధ లక్షణమును చెందు శ్లోకములచేఁ జెప్పబడ్డారు.

ఉద్యాన బధము.

శ్లో. ఉదగే పశ్చిమంతానం నాభే రూర్ధ్వం చకారయేత్

ఉడ్ధీయానా హ్యసా బద్ధో మృత్యుమార్తద్యకేవరీ.

గౌ.

తా. కడుపునందు నాభియొక్క ప్రాణమును క్రిందిభాగమును పిత్తతో తాకునట్లుగా వెనుకకు లాగి చుయును. (నాభియొక్క క్రింది మీది భాగములను లాంగుట యనెడి) ఈ

ఉద్యానబంధము మరణ మనెడి గణమునకు సింహముగా నున్నది. (అనగా మరణమును నశింపఁ జేసి అమరత్వము వొనంగును.)

వి. చక్రము వలన క్రిందిభాగమును గైకొనబడెను.

శ్లో. ఉడ్డియానం తు సహజం గురుణా కథితం సదా

అభ్యసే త్పతతం యస్తు వృద్ధోఽపి తరుణాయ తే.

గౌ

తా. గురువుచేత ఎల్లప్పుడును సహజముగాఁ జెప్పబడిన ఉద్యానబంధమును నిరంతర మెంచుట అభ్యసించునో, చాడు ముగిలివాఁడైనను వయసువాఁ డగును.

ఆ. ఉద్యానబంధ స్వరూపమును దాని మహిమను రెండు శ్లోకములచేఁ జెప్పుచున్నారు.

ఉద్యానబంధ మహిమ.

శ్లో. నాథే రూర్ధ్వ మథ శ్చాపి తానం కుర్యా త్ప్రియత్నతః

మణ్మథాన మభ్యసే స్మృత్యుం జయ త్యేవ న సంశయః.

౩౦

తా. నాథియొక్క పై భాగమును క్రిందిభాగమును మిగుల ప్రయత్నముచేత మెనుకకులాఁగఁ జుండును. అటువలెను అభ్యసించినయెడల మృత్యువును జయించును. దీనికి సంశయము లేదు.

శ్లో. సర్వేషా మేన బధ్ధానా ముత్తమో హ్యుడ్డియానకః

ఉడ్డియానే దృఢే బద్ధే ముక్తిః స్వాభావికీ భవేత్.

౩౧

తా. బంధము లన్నిటియందును ఉడ్డియానబంధమే ఉత్తమ మైనది. ఏలనఁగా, ఉద్యానము దృఢముగా అభ్యసించిన యెడల, ముక్తి తనంతట కలుగును.

వి. ఉద్యాన బంధము చేసినచో పక్షిగతిగా ప్రాణము కుఱువ్వు యందు పోవుటవలన “సమాధా రూప మాప్నోతి” సమాధి యందు ముక్తినిఁ బొందుచున్నాఁడు. అను వాక్యమువలన సహజముగనే ముక్తి కలుగును.

ఆ. ఇంక మూలబంధమును రెండు శ్లోకములచేఁ జెప్పుచున్నారు.

మూలబంధము.

శ్లో. పార్శ్వభాగేన సంపీడ్య యోని మాకుఞ్చయే ద్గుదమే

అపాన మూర్ధ్వ మాకృవ్య మూలబద్ధోఽభిధియ తే.

౩౨

తా. గుడిచేత యోనిని చక్కఁగా పీడించి, గుదమును సంకుచితము చేయువలయును. క్రిందికి పోవునట్టి వాయు వైన అపానమును మీదికి లాఁగుట వలన మూలబంధము చెప్పఁ బడుచున్నది.

౩. గుడిచేత యోని స్థానమును పీడించుట మూలముగా గుదమును లాఁగుటకు మూల బంధ మని పేరు.

శ్లో. లభోగతి మపానంవై ఊర్ధ్వగం తురుతే బలాత్

ఆకుఞ్చనేన తం ప్రాహు ర్మూలబంధం హి యోగినః.

౬౩

తా. అభోగతి (క్రిందికిపోవుటను) గల అపానమును బలముగా లాగుట వలన మూల బాధమును సంకుచితము చేయుట వలన) మీద (మహమ్నయందు) పోవునట్లుగాఁ జేయుచు న్నాడు. దానిని యోగులు మూలస్థానముయొక్క బంధమును మూలబంధ మని చెప్పెదరు.

వి. ఇందు (ఈ ౬౩ వ శ్లోకము) వలన మూలబంధ శబ్దార్థమును, పూర్వశ్లోకము (౬౨ వ శ్లోకము) వలన మూలబంధ ప్రకారమును, చెప్పబడినందు వలన పుష్కరితీ తోషము లేదు.

అ. ఇంక యోగబీజమునందు చెప్పినప్రకారముగా మూలబంధమును చెప్పుచున్నాడు.

శ్లో. గుదం పార్శ్వాయ తు సంవీర్య పాయు మాకుఞ్చయే ద్బలాత్

వారంవారం యథా చోర్ధ్వం సమాయాతి సమీరణః

౬౪

తా. రెండు గుడికాళ్లక్రిందిభాగములచేత గుదమును చక్కగా పీడించి, వాయువు మహమ్నయొక్క మీదిభాగమునందు పోవునట్లు పాయువును (గుదమును) బలముగా లాగవలయును. (ఇది మూలబంధము.) [ఇది మూలబంధ మనునది అధ్యాహారము.]

అ. మూలబంధము యొక్క గుణములను ఆఱుశ్లోకములచేతఁ చెప్పుచున్నాడు.

మూలబంధ గుణము.

శ్లో. ప్రాణాపానా నాదబిందూ మూలబంధనేన వైకతామ్

గత్వా యోగస్య సంసిద్ధిం యచ్ఛతో నాత్రసంశయః.

౬౫

తా. మీఁదుగను క్రిందుగను పోవునట్టివి యైన ప్రాణాపాన వాయువులను, నాదమును (అనాదభవనియును), బిందువును (అనుష్ఠానమును), వికర్యమును బొంది, యోగము యొక్క మందిసిద్ధిని ఆధ్యాసకుల కొసంగుచున్నది. దీనికి సంశయము లేదు.

వి. మూలబంధము చేయుట వలన, అపానము ప్రాణముతో కలిసి, మహమ్నయందు ప్రవేశించుచున్నది. అందువలన నాదము బయలుపడుచున్నది. అందువలన నాదముతోడ ప్రాణాపానములు రెండును వ్యాయము మీదికిపోయి, నాదమును బిందువుతో వైకర్యపఱిచి, బ్రహ్మరంధ్రమునందు బ్రవేశించుచున్నది. దీనివలన యోగసిద్ధి కలుగుచున్నది.

శ్లో. అపానప్రాణయో రైక్యం యో మూత్రపురీషయో

యవా భవతి వృద్ధోఽపి సతతం మూలబంధనాత్.

౬౬

తా. ఎల్లప్పుడును మూలబంధమును చేయుటవలన అపానప్రాణములు రెంటియొక్క వికర్యమును, (బంధింపబడి యుండు) మూత్రపురీషముల (జల మలముల) యొక్క యోగులును ఆగుచున్నది. వృద్ధుఁడును యౌవనవంతుఁ డగుచున్నాడు.

శ్లో. అపానో ఊర్ధ్వగో జాతే ప్రయాతే వహ్నిమణ్డలమ్

తదాఽనలశిఖా దీప్తా జాయతే వాయునాఽహతా.

౬౭

తా. మూలబంధము వలన క్రిందికి పోవు అపానవాయువు మిఁదికి పోవునదియై అగ్ని మండలమును పొందునప్పుడు జ్వలరాగ్ని యొక్క జ్వాల, వాయువుతోఁ జేరుటవలన సగత మగుచున్నది.

౬. దేహనుద్య కిభిస్థానం త ప్రజాన్యావద ప్రభమ్, త్రికోణస్తు చమన్యైశాం చతురస్రం చతుష్పదమ్, చుట్టలం తు చతస్రానాం సత్య మేక ద్భువీమి తే, తస్యధ్యే తు కిభాతస్యే సదా తిష్ఠతి పాదభేదేహనుద్యమునందు అగ్ని మండలము కరిగించిన ఒంగారమువలె మనుష్యులకు త్రికోణముగను, పశ్చాదులకు చతురముగను, పక్షులకు గుండ్రముగను మన్నది దాని చుట్టమునందు సదా అగ్ని జ్వాల వ్యాపించి యున్నది. దీనిని పేరు నీకు నిశ్చయముగాఁ జెప్పుచున్నాడను అని యాజ్ఞ కల్పస్మృతి చెప్పియున్నారు.

శ్లో. తతో యాతో వహ్నిస్త్వపానో ప్రాణ ముష్ణస్వరూపకమ్

తేనాఽత్యంతప్రదీప్తస్తు జ్వలనో దేహఽస్తథా

౬౮

తా. ఆ తర్వాత అగ్నియును అపానమును అగ్ని జ్వాలయొక్క వృద్ధిచే నైనను, లేక ఉష్ణ స్వరూపము గలదానిచే నైనను, ప్రాణమును బొందుచున్నది. దానిచేత (ప్రాణసంయోగము వలన) కఠీరమునందు కలుగు అగ్ని అత్యంతము దీపనము గలది యగుచున్నది. (అపానము మిఁదికి పోయిన యెడల అగ్ని ప్రాణ సంగమముచేత మిగుల దీపనము గలది యగును.)

శ్లో. తేన కుట్టలినీ నుస్తా సంతస్తా సంత్రబుధ్యతే

దద్దాహతా భుజగ్దేవ నిశ్వస్య ఋజుతాం వ్రజేత్.

౬౯

తా. దానిచేత (అగ్నియొక్క అత్యంత దీపనము చేత) చక్కఁగా తపింపఁబడు నప్పుడు నిద్రపోవునట్టి కుండలినీకత్తి చక్కఁగా మేల్కొనునది యగుచున్నది. కొయ్యచే గొట్టబడిన చామ వలె, నిశ్వాసముచేసి పరశతవ్యమును (నీల్చుటను) బొందుచున్నది.

శ్లో. బిలం ప్రవిష్టేవ తతో బ్రహ్మనాడ్యంతరం వ్రజేత్

తస్మా నిత్యం మూలబద్ధః కర్తవ్యో యోగిభి స్సదా.

౭౦

తా. ఆ తర్వాత (నిట్టివీలిన తర్వాత) బొక్కయందు దూరినపామువలె నుడువ్వు లోపల ప్రవేశించుచున్నది. ఆ కారణమువలన, యోగాభ్యాసములచే మూలబంధము ప్రతిదినమును సర్వకాలమును చేయఁదగినది.

అ. ఇతః జాలంధర బంధమును చెప్పుచున్నారు.

జాలంధర బంధము.

శ్లో. కణ్ఠ మాకుశ్చ్యవృ హృదయే ఘావయే చ్చిబుకం దృఢమ్.

బంధో జాలంధరాఘోఽయం జరా మృత్యువినాశకః.

20

తా. కంఠమునందుఁ గల ద్వారమును సంకుచితము చేసి, హృదయమునందు (లోముక్తి యొక్క) సుమీపమునందు నాలు గంగులముల ప్థల ముండునట్లు) గడ్డమును దృఢముగా స్థాపింప వలయును. జరామరణములను పోగొట్టునదియైన ఈ బంధము జాలంధరబంధ మని చెప్పుబడును.

వి. కంఠమును సంకుచితము చేసి, నాలుగంగులముల తా వుండునట్లు, లోముక్తి ద్వారము కలను వంతుటవలన గడ్డము స్థాపిత మగుట జాలంధరబంధ మనబడును.

అ. జాలంధరబంధ కర్ణాగ్రమును చెప్పుచున్నారు.

జాలంధరబంధ కర్ణాగ్రము.

శ్లో. బధ్నాతి హి సిరాజాల మధోగామి నభో జలమ్

తథో జాలంధరో బంధః కర్ణమః శౌఘనాశకః.

21

తా. దేనిచేత నాడులయొక్క జాలములను (సమానములను) క్రిందికి పోవునట్టి అకాశ జలమును (కపాల కుహరముయొక్క అమృతమును) బంధించుచున్నదో, జానివలన జాలంధర బంధ మను పేరు కల్గినది. ఇది కంఠమునందుఁ గల దుఃఖ సమానములను నాశము చేయునదిగా నున్నది.

అ. జాలంధర బంధముయొక్క గుణములను చెందు శ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.

జాలంధరబంధ గుణము.

శ్లో. జాలంధరే కృతే బంధే కణ్ఠసంకోచ లక్షణే

న పీయూషం పఠేత్యగ్నా నచ వాయుః ప్రకుప్యతే.

22

తా. కంఠమును సంకుచితము చేయుటచేత గల్గిన జాలంధరబంధ మనెడి బంధమును చేసిన యెడల, అమృతము జలతాగ్నియందు పడదు. ప్రాణమును శోష మొందదు. (ఇతరవాదాల యందు వాయువుపోవుట యనెడి ప్రకోపమును చేయును.)

శ్లో. కణ్ఠసంకోచనే వై వద్వేనాడ్యా ప్రమృత్యే ద్దృఢమ్

మధ్యచక్ర మిదం జ్ఞేయం ఘోషశాధారబంధనమ్.

23

తా. దృఢముగా కంఠమును సంకుచితము చేయుటమృతముచేతనే, ఇదా వంగళ లనెడి రెండునాడులను స్తంభింప వలయును. అంగుష్ఠాధారము మొదలు బ్రహ్మరంధ్రము వఱకును గల పదునాలుగు ఆధారములయొక్క బంధమును చేయునట్టి, ఈ (కంఠస్థానమునందుఁ గల) విశుద్ధి యనెడి మధ్యచక్రము తెలిపికొనఁ దగినది.

వి. “అంగుష్ఠ గుల్ఫ బాహు సీవివీ లిజ్జవాభయః, వృద్ధీవా కణ్ఠచేత శ్చ లమ్బికా నాసికా తథా. భూచుభ్యం చ లలాటం చ మూర్ధా చ బ్రహ్మరస్థికమ్, ఏతే హిషాడకాధారాః కథితా యోగిపుష్టతైః” అంగుష్ఠము, గుల్ఫము, (చుడచు) మోకాలు, తొడ, బీజముయొక్క క్రిందివరములు, లింగము, వాళి, వృద్ధయము, మెడ, కంఠము, నాలుక, ముక్కు, భూచుభ్యము (నొసళ్లనడిమితావు), కెత్తి, తల, బ్రహ్మరంధ్రము, అనువి యోగిపుంజులచేత హిషాకాధార మని చెప్పబడు చున్నది. ఈ పదునాఱు ఆధారములయొక్క ధారణము వలన ప్రయోజనమును ‘గోరక్ష సిద్ధాంతము’ వందు గనం దగును.

ఆ. మున్ను చెప్పిన ఉద్యానబంధము, మూలబంధము, బాలంధరబంధము అనుబంధత్రయములయొక్క ప్రయోజనమును చూడు స్లోకములచేత తెప్పచున్నారు.

జన్మత్రయ ప్రయోజనము.

శ్లో. మూలస్థానం సమాకుఞ్చ్య ఉడ్ధియానం తుకారయేచే

ఇదాం చ సిద్ధిలాం బద్ధ్యా వాహయే త్పశ్యిమే పథి.

౭౧

తా. మూల (ఆధార) స్థానమును చక్కగా సంకుచితము చేసి, వాళిని పెనుకవలగుటకు యెడలి ఉద్యానబంధమును చేయ వలయును. గంగా యమున లనెడి ఇదా సింగళలను బంధించి గుఱుమ్ము మార్గమునందు ప్రాణమును పోవునట్లు చేయవలయును.

వి. ఇచ్చట ఇదా సింగళలను బంధించి యనుట వలన, బాలంధర బంధముచేత అని భావ మగుచున్నది. “కంఠమును సంకుచితము చేయుటచేతనే రెండు నాడులను స్తంభించు చున్నది.” అని పూర్వోక్తశ్లోకము (౭౦) వలనఁ జెలియఁ దగును.

శ్లో. అనే నైవ విధానేన ప్రయాతి పవనోలయమ్

తతో నజాయతే మృత్యుర్జరారోగాదికం తథా.

౭౨

తా. ఈ విధముచేతనే ప్రాణము లయమును (స్థిరత్వమును) బొందుచున్నది. అందు (ప్రాణ లయము) వలననే మృత్యువు, జర, రోగము మొదలగునవి కలుగుటలేదు.

వి. గతి (సంచారము) లేకనే, బ్రహ్మరంధ్రమునందు నిలుచుట ప్రాణలయము. అదిగ్దము చేతి నలు, నడులు, కండ్ర, ఆలస్యము మొదలగునవియు కలుగవని తెలిసికొనునది.

శ్లో. బన్ధత్రయ విదంక్రేష్టం మహాసిద్ధై శ్చ నేవితమ్

సర్వేషాం హతతన్త్రాణాం సాధనం యోగినో విదుః.

౭౩

తా. ఈ మూడు బంధములను క్రేష్టమైనవియును హిషాకాధారములయందు మిగుల క్రేష్టమైనవియును; మత్స్యేంద్రాది సిద్ధాదులచేతను నేవింపఁబడినవియును, సకల హత తన్త్ర (ఉపాయ)ములను సాధనమై (సిద్ధిజీ కలుగఁజేయు) నవియును మైయున్న వని గోరక్షాదియోగులు తెలియుచున్నారు.

వి. చక్కారమువలన వస్తిహేతువులను గ్రహింప నగును.

అ. విపరీతకరణిని చెప్పటం కద్యమించి, దేహము జరగలదని చెందు శ్లోకములచేత చెప్పచున్నారు.

దేహజరత్వకారణము.

శ్లో. యత్కించ త్సేవతే చస్త్రా దమృతం దివ్యరూపిణః

త త్సర్వం గ్రసతే సూర్య స్తేన పిష్టో జరా యుతః.

2౮

తా. ఉత్కృష్ట స్వరూపమైన ఏ అమృతము (అంగిలియునుగలదు) చంద్రునియందుండి స్రవించుచున్నదో, దానిసంతయం నాభియందుండు అగ్నిస్వరూపమైనట్టి సూర్యుడు మ్రింగుచు న్నాడు. అందువలన (సూర్యుడు అమృతపానము చేయుటవలన) దేహము (పిండము) జరను (ముడిమిని) పొందుచున్నది.

వి. “నాభిదేశస్థితో నిత్యం భాస్కరో దహనాత్మకః, అమృతాత్మా స్థితో నిత్యం తాణి మూలేన దష్టోమాః. వర్ష త్యశోముఖా శ్వేతో గ్రస త్సూర్యవ్యుభో రవిః, కరణం తచ్చ కర్తవ్యం ఏన పీయూష మాప్యతే.” దహన స్వరూపమైన సూర్యుడు నిత్యమును నాభిస్థానమునందున్నాడు. అమృత స్వరూపమైన చంద్రుడు నిత్యమును మూలదేశస్థుడై మూలమునందున్నాడు. అధోముఖమైన సూర్యుడు ఆ అమృతమును వర్షించుచున్నాడు. ఉత్కృష్టములైన సూర్యుడు ఆ అమృతమును పానముచేయుచున్నాడు. కావున దేనిచేత (ఏ కరణముచేత) అమృతము పొందబడుచున్నదో, ఆకరణమును చేయవలయును. అది గోరక్షనాథుని చెప్పియున్నారు.

శ్లో. తత్రాస్తికరణం దివ్యం సూర్యస్యముఖ వత్సానమ్

గురూపదేశోన్మేషేయం నతుకాస్తార్థకోటిభిః.

29

తా. ఆ విషయమునందు నాభిస్థానమునందుగల అగ్నియైన సూర్యునియొక్క ముఖమును కంచించునట్టి ఉక్తము (దివ్య) మైన ఇతర జెప్పబోవు ముద్రయనెడి కరణ మొకటికలదు. అది గురూపదేశమువలన జెలియదగినది. కోటికాస్త్రములచేతను తెలిసికొనుటకు సాధ్యమకాదు.

అ. విపరీతకరణియొక్క లక్షణమును చెందు శ్లోకములచేత చెప్పచున్నారు.

విపరీతకరణి.

శ్లో. ఊర్ధ్వం నాభే రథస్తాలో రూర్ధ్వం భాను రథో శశీ

కరణే విపరీతాఖ్యా గురువాక్యేన లభ్యతే.

తా. మీద నాభియును, దిగువ అంగిలియునుగా, అనగా మీదుగా అగ్ని స్వరూపమైన సూర్యుడును, క్రిందుగా అమృతస్వరూపమైన చంద్రుడునుగా నుండు (విపరీతముగా చంద్రసూర్యులను క్రిందు మీదుగా చేయుట యనెడి) విపరీతకరణి యను కరణము గురువాక్యముచేత బొందబడుచున్నది.

శ్లో. నిత్య మభ్యాసయ్యైస్య జతరాగ్ని వివర్ధిసి
అహరో బహుల ప్రస్య సంసాధ్యః సాధకస్య చ.
అల్పాహరో యది భవే దగ్నిర్దహతి తత్ క్షణాత్

౮౦

తా. ప్రతిదినమును జతరాగ్ని వి వర్ధి చేయునట్టి విపరీతకరణిని అభ్యసించుసాధకునకు, అహరము అధికముగా (కావలయును. కనుక కావలసినంత) సంపాదించు దగినది. అహరము అల్పమగుచేసి అగ్ని గుణమాక్రమణ (శిశ్రుమున) దేహమును దహించును.

అ. మీఁదుగను క్రిందుగను నుండు చంద్రసూర్యులను క్రిందుమీఁదుగా చేయునట్టి క్రియను చెప్పుచున్నారు.

చంద్రసూర్య విపరీతవిధానము.

శ్లో. అథశ్చిరా శీఘ్రస్థపాదం త్థణం స్యాత్ప్రభవే దినే.
క్షణాచ్ఛ కిచ్ఛి దధిక మభ్యసే చ్చుదినేది నే

౮౧

తా. భూమియందు శిరస్సునుంచి (రెండుచేతులతో నడుమును పట్టుకొని, భుజము మొదలు మోచేతులవరకు నైన భుజములతోను, మెడ శిరస్సు వీనియొక్క తెనుకటి భాగమునం దనుకూలితోను భూమియందాన్ని) మీఁదుగా కాలము చాచి మొదటిదినము ఒకక్షణమును, ఇట్లు దినదినము ఒక్కొక్కక్షణము అధికముగను ఉండవలయును.

వి. నైన చెప్పిన ప్రకారముగా సర్వాంగాసనముననుండి మొదటి దినము ఒకక్షణమును మరునాడు రెండు క్షణములును మూడవనాడు మూడుక్షణములును ఇట్లు దినమున కొక్కొక్క క్షణము అధికముగా అభ్యాసము చేయవలయును.

అ. విపరీతకరణియొక్క గుణములను చెప్పుచున్నారు.

విపరీతకరణి గుణము.

శ్లో. వలితం కలితం వైవ మగ్నానోర్ధ్వం దృశ్యతే.

౮౨

యామనూత్రం తు యో నిత్య మభ్యసే త్నతు కాలజితే

తా. సాధకునయొక్క కరీరమునందు అణుపెలలకు మీద నడులు నరలు కనబడవు. ఏ సాధకుడు జాముపేపు ప్రతినిత్యమును అభ్యసించుచున్నాడో, వాడు యమనిని జయించిన వాడగుచున్నాడు.

క. ఇందులను యోగము ప్రారబ్ధకర్మమును ప్రతిబంధించుచున్న దనుటను సంపాదించబడి యిది. “స్వదేహోరమృత స్థాపి కర్మణః సంక్షయావహః, యో యోగః పృథవీపాల కృణు తస్యాఽపి లక్షణమ్” ఓరాజా! తన శరీరమునకు కారణమైన కర్మమును నశింపజేయు యోగమిది నా, దాని లక్షణమును వినుము. అని విష్ణుభక్తమునందు చెప్పబడియున్నది. “యథా ప్రారబ్ధ కర్మ తస్యైవ జ్ఞానా త్ప్రసాదమ్, తథా తస్మాదపి కర్మణో యోగాభ్యాసః ప్రబలమ్, అతఏవయో

గీవా ముద్దాలక వీరహవ్యాధీనాం స్వేచ్ఛయా దేహత్యాగ ఉపపద్యతే" ఎట్లు ప్రాకృతగ్రన్థము తత్త్వజ్ఞానమునకన్న ప్రబలమా, అట్లే ఆకర్మమునకన్న యోగాభ్యాసము ప్రబలము. కావున ఉద్దాలక వీరహవ్యులం మొదలగు యోగులకు స్వేచ్ఛగా (తమ ఇష్టప్రకారము) దేహమును విడుచుట తగును. అని విద్యారణ్యస్వామిలచే జీవన్ముక్తి ప్రకరణమువందు చెప్పబడియున్నది "దేహం జహ్య త్సమాధీనా" సమాధిచేత దేహమును విడుచుచున్నాఁడు. అని భాగవతిమునందును చెప్పబడియున్నది.

అ. ఇళ వజ్రోలియందు ప్రవృత్తిని గలంగఁజేయుమిత్తమై తత్ఫలమును వ్యక్తీకరించుచున్నాడు.

వజ్రోలి మహిమ.

శ్లో. స్వేచ్ఛయా వర్తమానోఽపియోగోక్తైర్నియమై ద్విना. ౭౪
వజ్రోలీం యోవిజానాతి సయోగీ సిద్ధిభాజనమ్

తా. ఎవఁడు (ఏ అభ్యాసి) వజ్రోలిముద్రను ఒకేషముగా స్వానుభవముచేతఁ జెలియుచున్నాఁడో, ఆ యోగి యోగకాన్త్రమునందు చెప్పబడిన బ్రహ్మచర్యాది వియగుములు లేకనే స్వేచ్ఛగానుండినను, అణిమాదిసిద్ధులకు పాత్రుఁ (అణిమాద్యప్రైక్యములు కలవాఁ)డగుచున్నాఁడు.

అ. వజ్రోలిసాధనమునం దుపయోగముగల రెండు పదార్థములను చెప్పచున్నాడు.

వజ్రోలిసాధన పస్తువులు.

శ్లో. తత్ర వస్తుద్వయం వక్ష్యే దుర్లభం యస్య కస్యచిత్. ౮౧
క్షీరంచైకం ద్వితీయంతు నారీ చవశవర్తిసి

తా వజ్రోలి అభ్యాసమునందు ఉపయుక్తమైన రెండు వస్తువులను చెప్పచున్నాడను. అవి (ధనము లేని) వానికి దుర్లభము. అవి యేవనఁగా, ఒకటి (త్రాగుటకొఱకు) పాలు, నుటొకటి స్వాధీనముగలక్షీరము.

వి. సంభోగానంతరము ఇంద్రియము బలహీనము గలది యగుటచేత బలముకొఱకై పాలు త్రాగవలయును. కొందఱు పాలు త్రాగుటను అభ్యాసకాలమునందు ఆకర్షణముచేయఁట కొఱకని చెప్పెదరు.

అ. వజ్రోలిముద్రాలక్షణమును చెప్పచున్నాడు.

వజ్రోలిముద్ర లక్షణము

శ్లో. మేహనేన శవైః సమ్యగ్భూర్భూకుఞ్చన మభ్యసేత్ ౮౨
పురుషో వ్యథవా నారీ వజ్రోలీసిద్ధి మాప్నుయాత్

తా. లింగపు యలంకరములకు సాధనమైన సంభోగావతరము పురుషుడైనను, స్త్రీయైనను, మెల్లగా చక్కగా యత్న పూర్వకముగా గుహ్యస్థానమును లాగుటను (లింగపును మీదికి గ్రహించుటను) చేయవలయును. అందువలన వశ్రోలియుద్రయొక్క సిద్ధిని బొందుదును.

ఆ. ఇత వశ్రోలియొక్క ప్రభుమాంమైన ప్రక్రియను చెప్పుచున్నాను.

వశ్రోలియుద్రా పూర్వసాధనము

శ్లో. యత్నైర శృద్ధవాశేన పూర్వార్థం వజ్రకర్షణే.

౮౭

శస్త్రశృద్ధైః ప్రకుగ్ధైర వాయుసంచారకారణాత్

తా. సీసము మొదలగుకానిచే జేయఁబడినట్టి మంచిశ్రోవిదేశర లింగద్వారమునందు వాయువు సంచరించు వివిధము మెల్లమెల్లగా మాటిమాటికి నిష్పాదముగొట్టుమునలె పూర్వార్థమును చేయవలయును.

వి. వశ్రోలిసాధన ప్రక్రియ:—సీసముచే జేయఁబడినదియును, నునువైనదియును, లింగమునందు ప్రవేశింపఁదగినదియును, పనునాలు గంగులములు గలదియును వైన సలాకునుచేసి, దానిని లింగమునందు ప్రవేశింపఁజేయుటను అభ్యసించ వలయును. అనఁగా దినమునకు ఒక్కొక్క అంగులమునంతకు గొట్టమును బ్రవేశింపఁజేయును, వృద్ధిచేయుచుయును. పండ్రెం డంగులములు ప్రవేశించునట్లు అభ్యసించిన యప్పుడే లింగము కుంఠపగును. పదునాలు గంగులములుకలదియై అందు రెండంగులములు మీఁదిముఖముగా వంచినదై ఖడ్గిగొట్టమునుగ్రహించి దానియొక్క పండ్రెండంగులములను లోపల క్రొనిపించి మిగిలిన (పంచబడిన) రెండంగులములను బయట నుంపవలయును. మిగిలిన రెండంగులములను మీద నుంచి, జేతిపట్టుగా చేసికొనవలసినది. తర్వాత దానిని అగసాలెకానియొక్క నిష్పాదముగొట్టమునలె లింగస్థానమునందు ప్రవేశింపఁజేసిన పండ్రెండంగులముల వాళమునందు మీదికి వంచియుండు రెండంగులములమధ్యను వాయువు ప్రవేశించునట్లుగా దూడవలయును. అందువలన చక్కగాసూక్ష్మసిద్ధి కలుగును. ఆమీద జలమును లింగముచే లాంగ వలయును. జలమును లాగుట సిద్ధించిన తర్వాత పూర్వశ్లోకమునఁ జెప్పినట్లు లింగపును మీదికి లాగుటను అభ్యసించవలయును. లింగపును ఆకర్షించుట సిద్ధించిన యెడల వశ్రోలియుద్ర సిద్ధించును. ఇది ప్రాణజయము గలవారికి సిద్ధించును. తక్కినవారికి సిద్ధింపదు. భేదరముద్రయును ప్రాణజయము వైన నీరెండును సిద్ధించినవారికి వశ్రోలి సిద్ధించును.

వశ్రోలి వలన లింగపు సిద్ధించుటకు సులభమైన ఉపాయము కేవలసహితయందు చెప్పఁబడి యున్నది ఎట్లున:—తాను మూక్రించునపుడు దానిని వాయువుచేత బలముగా మీదికిలాగి కొంచెముకొంచెముగా చివనవలయును. మఱలను గురూపదేశప్రకారము మీదికి లాంగవలయును. ఇట్లు అలు సెలు ప్రతిదినమును అభ్యసించిన యెడల మహాసిద్ధిని యొసంగు లింగసిద్ధి కలుగును. నాలుగుయ యవతలతోఁ గూడినను లింగపు వశింపదు.

ఆ. ఇట్లు వశ్రోలియొక్క అభ్యాసము సిద్ధించిన తర్వాత, దాని ఉత్తరసాధనమును చెప్పుచున్నాను.

షష్ఠోలియద్రా ఉ త్తరపాదము.

శ్లో. నారీభగే పతద్భిస్తు మభ్యాసే నోర్ధ్వమాహరేత్. ౮౮

తా. రతికాలమునందు స్త్రీయొక్క యోనియందు పడుకట్టి బిందువును పదక నుండి షష్ఠోలియద్రాభ్యాసముచేత మీదికి లాగ వలయును.

అ. బిందుపతనమునకు ముందుగనే బిందువును గ్రహింపని యెడల, బిందువు పతన మైన అనంతర మైనను గ్రహింప (లాగ) వలయు పనుటను చెప్పుచున్నారు.

బిష్టాగ్న జా వక్యకర్తవ్యము.

శ్లో. చలితం చ నిజం బిస్తుమూర్ధ్వమాకృష్య రక్షయేత్

తా. స్త్రీయొక్క యోనియందు పడుకట్టి తన బిందువును మీదికిలాగి రక్షింప (ఉండు) వలయును.

వి. చకారము వలన, బిందువుతో స్త్రీయొక్క శోచితమును గ్రహింప వలయు నని తెలియఁ దగినది.

౨. షష్ఠోలి గుణములను నాలుగు క్లకములచేఁ జెప్పుచున్నారు.

షష్ఠోలి గుణము.

శ్లో. ఏవం సంరక్షయే ద్భిస్తు మృత్యుం జయతి యోగవిత్. ౮౯

మరణం బిస్తుపాతేన తీవ్రసం బిస్తుధారణాత్

తా. ఇట్లు బిందువును ఎవడు రక్షించుచున్నాడో అట్టి యోగజేత్త, మృత్యువును జయించుచున్నాఁడు. బిందు స్థలమువలన మరణమును, బిందు ధారణమువలన తీవ్రసమును కలుగుటవలన, బిందువును రక్షింపవలయును.

శ్లో. నుగన్ధో యోగినో దేహే జాయతే బిస్తుధారణాత్. ౯౦

యావద్భిస్తుః స్థిరో దేహే తావత్కాలభయం కుతః

తా. షష్ఠోలి అభ్యాసకులైన యోగులయొక్క దేహమునందు బిందుధారణము వలన నుగంధము కలుగు చున్నది. ఎంతకాలము దేహమునందు బిందువు నిలిచియుండునో, అంత కాలము వలకును మృత్యుభయ మెక్కడిది? (అనగా మృత్యుభయము లేదు.)

శ్లో. చిత్తాయత్తం నృణాం శుక్రం శుక్రాయత్తం చ జీవితమ్. ౯౧

తస్మా చ్చుక్రం మన శ్చైవ రక్షణీయం ప్రయత్నైః

తా. పురుషులయొక్క శుక్లము (చిత్తము చలించిన యెడల చలించుచున్నది చిత్తము స్థిరపడినచో నిలుచునది యగుచున్నందు వలన) చిత్తాధీనమై యున్నది (శుక్లము నిలిచిన యెడల తీవ్రసమును, శుక్లము వచ్చి మైనయెడల మరణమును కలుగుట వలన) జీవనము శుక్లాధీనమై యున్నది. కావున శుక్లమును మనస్సును ప్రయత్నముచేత రక్షింప వలయును. [అనగా అనశ్చయము బిందువును రక్షింప వలయును.]

శ్లో. ఋతుమత్యా రజో వ్యేవం నిజం బిన్దుం చ రక్షయేత్. ౯౨

తా. ఇట్లు (ఋతువెప్పిన అభ్యాసము వలన) ఋతుస్నానము చేసిన స్త్రీయొక్క రేతస్సును, తనయొక్క శుక్లమును, రక్షింప (గ్రహింప = ఆకర్షింప = లాగ) వలయును.

శ్లో. మేధో నాకర్షయే దూర్ధ్వం సమ్యగభ్యాసయోగవితే

తా. యోగ పాధన మెయ్యండు వ్యసోలి అభ్యాసమును వెలియనట్టి అభ్యాస యోగ విదుః దైవవాదు, గుహ్యోద్దియముచేత రజస్సును శుక్లమును చక్కగా విడిచి లాగ వలయును.

ఆ. సహజోలి, అమరోలి అను నీరెంటిని చెప్పటం కుద్యమించి, అవి వ్యసోలియొక్క విశేషము (భేదము) అనియును, సహజోలిని గుర్చియును వాలుగు శ్లోకముచేతఁ జెప్పుచున్నారు.

స హ జో లి.

శ్లో. సహజోలి శ్వామరోలి ర్వజ్రోల్యాభేదయేకతః ౯౩

జలేషు భస్మ నిక్షిప్త దగ్ధగోమయసమ్భవమ్

తా. సహజోలియును అమరోలియును ఒకేఫలము గలవిగా నుండుటవలన, అవి వ్యసోలి భేద మగును. గోమయమును కాల్చుటవలనఁ గలుగు మంచితభూతిని జలమునందు వైచి, (జలముచే కలిపి); లేది శ్లోకముతోఁ నవ్వయము.

శ్లో. వజ్రోలి మైథునా దూర్ధ్వం స్త్రీపుంసః స్వాభ్యులేపనమ్. ౯౪

అసీనయోః సుఖే నైవ ముక్తవ్యాపారయోః త్షణాత్

తా. వజ్రోలిముద్రా విమిశ్రము సంభోగానంతరము త్షణముసేత్ర (రతుత్పన్నమున కనంతరము) ఉండి మఱియ నవ్యాపారముగల (రత్నియలేని) వారై, అనందముగా నుండునప్పుడు స్త్రీపురుషు లిద్వయము నుభయైవ అంగములందు (వైసచెప్పిన విభూతిని) పూసికొన వలయును.

వి. ఈ భూతిధారణము వలన, శీతల చన్నిపాతాది రోగములు నశించును, శిరస్సు, లలాటము, నేత్రము, హృదయము, భుజము, కేతులు అను నీవోటులయందు భూతిని లేపనము చేయఁదగినది.

శ్లో. సహజోలిరియం ప్రోక్తా శ్రద్ధాయా యోగిభి స్సదా. ౯౫

అయం శుభకరో యోగో భోగయక్తోఽపి ముక్తిదః

తా. ఈక్రియ సహజోలి యని చెప్పఁబడుచున్నది. ఇయ్యది సదా మోగులచే శ్రద్ధతో చేయఁదగినది సుఖమునొసంగు ఈ సహజోలి ఆవేది మోగము (ఉపాయము) భోగముతోఁ గూడిన దైవము ముక్తిని యొసంగుననిగా నున్నది.

శ్లో. అయం యోగః పుణ్యవతాం ధీరాణాం తత్త్వదర్శినామ్. ౯౬

నిర్మల్నరాణాం సిద్ధేయేన తు మత్సరశాలినామ్

తా. ఈ యోగము పుణ్యవంతులను భీరులను తత్త్వదర్శకులను (వాస్తవమును తెలిసిన వారును) చుత్సరము లేనివారును నగువారికి సిద్ధించును. మత్సరగ్రస్తులకు లభింపదు. (మత్సరము = పరులగుణమును ద్వేషించుట.)

అ. ఇక అమరోలిని గూర్చి మాండ్యుష్కోకములచేత జెప్పచున్నాను.

అమరోలి.

శ్లో. పిష్టోల్బణత్వా త్వృణమామ్బుధారాం
విహాయ నిస్సారత యాంత్యధారా
నిషేవ్యతే శీతల మధ్యధారా
కాపాలికే ఖణ్డమతేఽమరోలి.

తా. పిష్టాభిక్యముగా నుండుట వలన మొదటి అమృతధారను, సారములేనిదిగా నుండుట వలన కడపటిధారను విడిచిపెట్టి, మధ్యధార నేవింపఁబడు చున్నది. ఖండ మను యోగ విశేషమును అంగీకరించియుండు ఖండమతమందుఁగల కాపాలికమతమునందు అనఁగా ఖండకాపాలిక సంప్రదాయమునందు అమరోలి ప్రసిద్ధము.

శ్లో. అమరీం యః పితే నిత్వైత్యం నస్యం కుర్వత్ దినేదినే
వజ్రోలి మభ్యసే త్సమ్యక్ గమరోలితి కథ్యతే.

౧౮

తా. అమరి యనెడి అమరపాదునిని ఎవఁడు ప్రతిదినమును త్రాగుచున్నాఁడో, నస్య ముదేయుచు (వ్యాసముచే అమరిని నాశికాద్యారములందు గ్రహించుచు) ప్రతిదినమును మున్ను పెట్టినట్లు వజ్రోలిని అభ్యసించు చున్నాఁడో, అది అమరోలి యని (కాపాలికులచే) చెప్పఁబడుచున్నది.

వి. నస్య పూర్వక మైన వజ్రోలియే, అమరోలి యను కృతముచేత జెప్పఁబడుచున్నది. యని భావము. ఇచట కాపాలికులచే నను నది అభ్యాసృతము.

శ్లో. అభ్యాసా నిస్సృతా చాన్ద్రీం విభూత్యా సహ మిశ్రయేత్
ధారయే చుత్తమాక్లేషు దివ్యదృష్టిః ప్రజాయతే.

తా. అమరోలి అభ్యాసము వలన బయలుపడిన చంద్రామృతమును విభూతితోఁ జేర్చి శ్రీరఘు, కపాలము, శేత్రము, భోజము, కంఠము, హృదయము, కరము మొదలగు) ఉత్త మాంగములయందు భరింప వలయును. అందువలన దూరదృష్టి (భూత భవిష్య ద్వర్తమాన కాల ములయందు దాఁచబడినవియు నగు దూరము నందలి పదార్థములను గనఁదగిన దృష్టి) విశేషముగాఁ గలుగుచున్నది.

వి. అమరిని అభ్యాసముచేయు క్రమమును విశేషముగా శివాంకలబ్ధము నందు గనంద గును. శివాంబు = అమరపాదుఁడీ.

అ. పురుషానియొక్క వజ్రోలిసాధనమును చెప్పి, శ్రీ యొక్క వజ్రోలి సాధనమును చెప్పచున్నారు.

శ్రీ వక్రాలిసాధనము.

శ్లో. పుంసో బిన్దుం సమాకుచ్చ్య సమ్యగభ్యాసపాటవాత్
యదినాథీ రజోరక్షే ద్వజోల్కా సాపి యోగిని.

౧౦౦

తా. శ్రీ యోగిని చక్కగా అభ్యసించునట్టి అభ్యాసము వలన పురుషుని వీర్యమును చక్కగా గ్రహించి, రజస్సును వక్రాలిముద్రచేత రక్షించునది యాయెనని, ఆ శ్రీ యోగు యోగిని (యోగవతి) యగును.

వి. “పుంసోబిన్దు సమాకుచ్చ్యం” అనుపాఠము ప్రకారము, పురుషునియొక్క బిందువుతోఁ గూడినది. అని యగును ఇది రజసునకు విరోధము.

అ. శ్రీలు అభ్యసించు వక్రాలియొక్క ఫలమును గూర్చి నాలుగు శ్లోకములచేఁ జెప్పుచున్నారు.

శ్రీ వక్రాలి గుణము.

శ్లో. తస్యాః కిచ్చద్రజోనాశం న గచ్ఛతి న సంశయః
తస్యాః శరీరే నాదశ్చ బిన్దు తా మేవగచ్ఛతి.

తా. (వక్రాలి అభ్యాసశీలముగల) ఆ శ్రీయొక్క శోణితము అబ్బమైనను నాశమొందుట (పడుట) లేదు. దీనికి సంశయము లేదు. ఆ శ్రీయొక్క శరీరమునందు నాదమును బిందుస్థితిని పొందుచున్నది. మూలధారమునండి లేదని నాదము హృదయమునకు మించి బిందుస్థితినిబొందుచున్నది (అనగా బిందువుతో వికృత మగుచున్నది).

వి. “వీణం చ బారవం ప్రోక్షం రజశ్చ స్త్రీసముద్భవమ్, అనయో ర్చావ్యాయోగేన స్పృశ్తిః సంజాయతే నృణామ్ ౧. యదాభ్యస్తర యోగఃస్యాత్తదా యోగీతి గీయతే, బిందుశ్చక్షురుయః ప్రోక్షోరణః సూర్యచయం తథా. ౨. అనయోః సంగమాదేవజాయతే పరమంపదమ్, స్వర్ణదో మోక్షదోబిన్దుః ధర్మదో ౨ధర్మదస్తథా. ౩. తస్యశ్చేదేవతా సుర్యాః తిష్ఠంతే సూక్ష్మరూపితః” వీణము (శుక్లము) పురుషునిది యనబడుచున్నది. రజస్సు (శోణితము, స్త్రీవలననుండి కలుగుచున్నది. ఈ రెండును బయట చేరుటవలన మనుష్యస్వప్తి కలుగుచున్నది. ఎప్పుడు అంతర సంబంధము కలుగుచున్నదో, అప్పుడు యోగి యనబడుచున్నాఁడు. బిందువు (శుక్లము) చంద్ర మయముగను, రజస్సు సూర్యచయముగను చెప్పబడుచున్నది. ఈ రెంటియొక్క సంబంధమువలననే పరమపదము కలుగుచున్నది. బిందువైనది స్వర్ణము, మోక్షము, ధర్మము, అధర్మము అను వానిని యొసంగును. దాని మధ్యనుండు సకల దేవతలను సూక్ష్మరూపముగా నున్నారు. అని ‘అమృతసిద్ధి’ యందు చెప్పబడి యున్నది.

శ్లో. స బిన్దు స్తద్రజతైః స వీర్యభూయ స్వదేహగో
వక్రాల్యభ్యాసయాగేన సర్వసిద్ధిం ప్రయచ్ఛతి.

౧౦౧

తా. ఆ పురుషునియొక్క చిందువును, స్త్రీయొక్క శోణితమును వ్యతిరేకముగా యథాస్థము చేత ఏకమై శరీరమునం దుండియే సకల సిద్ధులను మెలంగుచున్నది.

శ్లో. రక్షే దాకుభ్యునా దూర్ధ్వం యా రజః సాహి యోగిని
అతీతానాగతం నేత్తి భేచరీ చ భవే ధ్ధృవమ్. ౧౦౩

తా. ఏ స్త్రీయైనది యోగిని సంకుచితముచేయుటచేత శోణితమును మీఁదికి గొనిపోయి రక్షించునో, ఆ యోగశాస్త్ర ప్రసిద్ధమైన యోగిని యొనరి భూత భవిష్యత్తులను దెలిసికొనును. నిశ్చయముగనే ఆకాశమునందు పంచరించును.

శ్లో. దేహాన్విధిం లభస్తే చ వజ్రో ల్యభ్యాసయోగతః
అయం పుణ్యకరో యోగో భోగే భుక్తేఽపి ముక్తిదః. ౧౦౪

తా. వజ్రో ల్యభ్యాసమైన యోగముచేత (రూపము, లావణ్యము, బలము, వజ్రమును చూర్ణించునట్టి శక్తి, అను నీని) దేహాన్విధిని బొందుచున్నారు. ఈ వజ్రోల్యభ్యాసయోగము అద్భుత విశేషమైన పుణ్యమును కలుగఁజేయునదిగను, భోగములను అనుభవించుచుండఁగా ముక్తిని యొసంగునదిగను నున్నది.

ఆ. శక్తిచాలనమును చెప్పు నుద్యోగించి, ప్రథమమున తత్ప్రయోగ మైన కుండలినయొక్క పర్యాయపదములను జెప్పుచున్నారు.

కుండలినీ నామములు.

శ్లో. కుటిలాగ్రీం కుండలినీ భుజగ్రీ శక్తి రీశ్వరీ
కుండ ల్యరుద్ధతీ వైతే శబ్దాః పర్యాయవాచకాః. ౧౦౫

తా. కుటిలాంగి, కుండలినీ, భుజంగి, శక్తి, ఈశ్వరి, కుండలి, ఆరుదతి, అను నీ ఏడునై రులును (ఒకదాని కొకటి) పర్యాయ పదములు.

ఆ. కుండలినీశక్తిచేత మోక్షకవాటభేదము మొదలగునని నిర్ధించునని అయిదుశ్లోకము లచేఁ జెప్పుచున్నారు.

కుండలినీ మోక్షద్వారభేదిని.

శ్లో. ఉద్ధాటయే కవాటంతు యథా కుశ్చైకయా హతాత్
కుండలిన్యా తథా యోగీ మోక్షద్వారం విభేదయేత్. ౧౦౬

తా. ఎట్లు పురుషుడు వాతము (బలము) చేత తాళము చెమచేత తలుపును తెలుచుచున్నాడో, అట్లు యోగియైనవాడు వాతము (హతాభ్యాసము) చేత కుండలినీశక్తిచేత మోక్షద్వార (మోక్షము నొసంగునట్టి ముఖమ్నామార్గ) మను విశేషముగా భేదించుచున్నాడు.

వి. వాతముచే ననుట దేహలీలీపస్యానుచేత గెండుతావులకును అన్వయించును. “తద్యోర్ధ్వమాయ స్తస్పృతత్వ మేతి” దానిచే మీఁదిపోయి అమృతస్థితిని బొందుచున్నాఁడు. అను

శ్రుతివాక్యములననుసరించి, మోక్షద్యోమమును కేదించుచున్నాడని చెప్పబడినది. దేహానీవీపస్యాయ మనఃగా, కడపయందుంచిన కీపము లోపలను బయటను అను రుచువోటులను ప్రకాశింపజేయు నట్లు, ఇచ్చట మూలమందలి హాత కబ్దిమును (తాళముచెరిచేత, హాతముచేత అని) రెండు విధములుగా నన్వయింపజేయుట కవకాశము కల్గినది.

శ్లో. యేన మార్గేణ గన్తవ్యం బ్రహ్మస్థానం నిరామయమ్
ముఖే నాచ్ఛాద్య తద్వారం ప్రస్తుప్త పరమేశ్వరీ.

౧౦౭

తా. నిరామయ బ్రహ్మస్థానమైన (లోకజన్య ముఖములేని బ్రహ్మముయొక్క ఆవిర్భావ మును కలుగజేయునట్టి స్థానమైన) బ్రహ్మరంధ్రము ఏమనుమన్న మార్గముచేత బొందబడుచున్న దో, ఆ మార్గముయొక్క ద్వారమును ముఖముచే మూసికొని పరమేశ్వరీ యనెడి వందలినియైనది నిద్రించుచున్నది.

వి. “తస్యాః పితాయా మగ్ధ పరమాత్మా వ్యవశీతః” దాని విఖయొక్క మధ్యయందు పరమాత్మ యున్నాడు. అను శ్రుతివలన బ్రహ్మరంధ్రము బ్రహ్మస్థాన మనబడినది.

శ్లో. కన్దోర్ధ్వం కుర్ద్ధాలీశక్తిః సుప్తా మోక్షాయ యోగినామ్
బద్ధనాయ చ మూఢానాం యస్తాం వేత్తి స యోగవిత్

౧౦౮

తా. వందలిశక్తి, కందముయొక్క మీది భాగమునందు యోగులకు మోక్షము నిమిత్త మును, మూఢులకు బంధము నిమిత్తమును నిద్రించుచున్నది. సకల యోగశత్రులములకును వందలి శక్తి ఆశ్రయమై యుండుటవలన, ఆ వందలిశక్తిని యెంచు తెలిసికొనుచున్నాడో, వాడు యోగమును తెలిసిన వాడగుచున్నాడు.

వి. యోగులు నిద్రించెడి వందలిని పేల్చొట్టుట వలన ముక్త యయ్యెదరు. అజ్ఞానులు వందలిని శేపుటకు తెలిసికొనక బద్ధులై యున్నారు.

శ్లో. కుండలీ కుటిలాకారా సర్పవ త్పరిక్షీర్తితా

సా శక్తి శ్చాలితా యేన సముక్తో నాఽత్ర సంశయః.

౧౦౯

తా. వందలిశక్తి పామువలె వంకర గలదని యోగులచే చెప్పబడుచున్నది. ఆ వందలి శక్తి, ఏ ఘనమనిచేత చాలము చేయఁ (మూలధారమునుండి మీదికిగని రాఁ) ఎడుచున్నదో, వాడు ముక్తఁడు (అజ్ఞానబంధమునుండి వీడినవాడు) అగుచున్నాడు. నీనికి సంశయములేదు.

౧. కందమునకు మీద వందలిశక్తియైనది అప్పప్రకృతి స్వరూపమై ఎనిమిది వంకరలు గలదై బ్రహ్మద్వారమునందు ముఖమునుంచి మూసికొని నిద్రించుచున్నదని కొండిల్యము, యోగ చూడామణి మొదలగు ఉపనిషత్తులయందు చెప్పబడి యున్నది వాషిష్ఠమున చూడాలకథ యందు విస్తరముగాఁ గనందగును. “తేయోర్ధ్వమాయ స్తమృతత్వ మేతి” అనఁగా, అందువలన మీదికిఁబోయి అమృతస్థితిని పొందుచున్నాడు. అను శ్రుతిచేత ముక్తఁడగుచున్నాడు. అని చెప్పబడినది.

శ్లో. గంగా యమునయో ర్మధ్యే బాలరజ్ఞా తపస్వినీ

బలాత్కారేణ గృహ్ణీయో త్ర ద్విఖ్లాః పరమంపదమ్.

౧౧౦

రా. (అధారాధేయస్థితిగా వాచిని భావించుట వలనఁగాని, లేక గంగా యమునలను ఆదే దముగా భావించుట వలనఁగాని) గంగా యమునలను ఇడా పింగళలయొక్క మధ్యయైన ముఖ మ్నా మగ్గమునందు (ఆహారము లేకుండుటవలన; లేవఁజూపు నలదై యుండు బాలరండ్ అనెడి కుండ లిని బలాత్కారముగా గ్రహింపవలయును. అది (గంగా యమునల మధ్యనుండు గ్రహించుట) విష్ణువుయొక్క (సర్వత్వాపి యగు పరమాత్మయొక్క) పరమపదమగును. (విష్ణుపదమును శేర్ష మనిభావము.)

ఆ. గంగా యమునాది పదములయొక్క అర్థమును చెప్పుచున్నాను.

గంగానద్యాదికల్పార్థము.

శ్లో. ఇడా భగవతీ గంగా పిబ్బలా యమునానదీ

ఇడా పిబ్బళయో ర్మధ్యే బాలరజ్ఞా చ కుణ్డలీ.

౧౧౧

రా. వామభాగమైన ఇడానాది యనుభగవతి గంగా కల్పార్థము. దక్షిణభాగమైన పింగళానాది యమునా కల్పార్థము. ఇడా పింగళల మధ్యయుండు కుండలి బాలరండాకల్పార్థము.

వి. భగవతి యనఁగా, సకలైశ్వర్యాదులతోఁ గూడినది.

ఆ. ఇంక కల్పితచాలనమును గూర్చి చెందు శ్లోకములచే చెప్పుచున్నాడు.

కల్పితచాలనము.

శ్లో. పుష్పైః ప్రగృహ్య భుజగీం సుప్తా ముద్యోధయేచ్ఛ తామ్

నిద్రాం విహాయ సా శక్తిః ఊర్ధ్వ ముత్తిష్ఠ తే హతాత్.

౧౧౨

రా. నిద్రచేయునట్టి సర్పమైన ఆ కుండలియొక్క తోడను బట్టి లేవవలయును. ఆ కుండలికల్పి నిద్రను విడిచి హతముచేత మీదికి లేచుచున్నది.

వి. ఈ రహస్యమును గురుముఖముగాఁ జెలియఁ దగినది.

శ్లో. అవస్థితా వైవ భణావతీ సా

ప్రాత శ్చ సాయంప్రహారార్థమాత్రమ్

ప్రపూర్వ సూర్యా త్పరిధానయుక్త్యా

ప్రగృహ్య నిత్యం పరిచాల సీయా.

౧౧౩

రా. మూలాధారము నంటియుండు సర్పమైన ఆ కుండలిని, మార్కటచే పూరించి, పరిధానయుక్తిచేత గ్రహించి, మూర్ఖాస్తమయ కాలమునందును, సూర్యోదయ కాలమునందును, ప్రతిదినమును అరజాము (చెండు ముహూర్తములు) చాలనము చేయఁదగినది.

వి. పరిధానయుక్తి గురుముఖముచేఁ జెలియఁ దగినది.

అ. కందమును చక్కగా వీడించుట వలన శక్తిచాలనము కలుగుటను చెప్పునుద్యమించి, ప్రథమమున కందస్థానమును, తర్వాత సూక్ష్మమును, పదుమూడు శ్లోకములవేరక జెప్పుచున్నాడు.

శ్లో. ఊర్ధ్వం విత స్తిమాత్రం తు విస్తారం చతురజ్జులమ్
మృదులం ధవళం ప్రోక్తం వేష్టితావృరలక్షణమ్.

౧౧౮

తా. కందముయొక్క స్వరూపము, మూలస్థానమునకు ఒకజేసకు (పండ్రెండంగులములకు) మీద నాభికిని లింగమునకును మధ్యయందు నాలుగంగులముల విస్తారమై మృదువై తెల్లనిది చుట్టఁబడినవస్త్రముయొక్క స్వరూపమునంటి లక్షణముగలదిగాను యోగులచేఁజెప్పఁబడియున్నది.

వి. “ఊర్ధ్వం మేధ్రా దథోవాతైః కన్దయోనిః ఖగ్జాద్భవత్, తత్ర నాద్యః సముత్పన్నాః సహస్రాణాం ద్విసప్తతి” లింగమునకు మీఁదుగను నాభికి క్రిందుగను నైన స్థలమునందు పక్షిగ్రుడ్డవలె కందయోని యున్నది. అందు దెబ్బదిరెండువేల నాడులు కలిగి యున్నవి. అని గోరక్షక తామ్రునందు చెప్పఁబడియున్నది. “గుదాత్తు ద్వ్యస్త్రైలా దూర్ధ్వం మేధ్రాత్తు ద్వ్యస్త్రైలాదధః, దేహమధ్యం తతోర్మధ్యం మనుజానా వితీరితమ్. ౧. కన్దస్థానం మనుష్యాణాం దేహమధ్యా స్త్ర వాక్టాలమ్, చతురజ్జులం విస్తార మాయాపం చ తథావిధమ్. ౨. అద్భాకృతి వదాకార భూషితం చ క్ర్యగాదిభిః, చతుష్పదాం తిరక్వాంచ ద్విజానాం కుష్టమధ్యగమ్. ౩.” గుదమునకు రెండంగులములకు మీఁదను, లింగమునకు రెండంగులములకు దిగువనునైన దేహమధ్యముయొక్క నడుమను కీరీమధ్యమని చెప్పఁబడి యున్నది. కందస్థానము, మనుష్యులకు దేహమధ్యము (మూలాధారము) నుండి తొమ్మిదంగులములకు మీఁద నాలుగంగులముల వెడల్పును అంతయ పొడుగును కలిగినదై, గ్రుడ్డవంటి రూపముగలదై చర్మము మొదలగు వానిచేఁ జలంకరింపఁబడినదై యున్నది. చతుష్పత్తులకును, తిర్యక్కులకును, పక్షులకును, కడుపునడుము (కందము) ఉండును. అని యాజ్ఞా వల్క్యులు చెప్పియున్నారు. గుదమునకు రెండంగులములకు మీఁద దేహమధ్య భాగము ఒక అంగులము. అందుండి తొమ్మిదంగులములు కందస్థానము. కావున పండ్రెండంగులముల ప్రమాణము, అనగా ఒకజేసెడు. విస్తార మనునది ఉష్ణతమునకును ఉపలక్షణ మగును.

కీరీమధ్యస్థలము మూలాధారము. కందము పాయువునకు రెండంగులములకు మీఁదుగను, మేధ్రమునకు రెండంగులములకు దిగువను త్రికోణాకృతిగా తలక్రిందుగా (అత్రికోణముయొక్క సైరెండు భుజములు మీఁదుగను, ఒక్కభుజము దిగువనుగా) నుండును. ఇచ్చట ప్రాణము, అగ్ని, బిందువు, నాదము, అను వీనిని రేవునట్టి కుండలివీక్షి యున్నది. ఈ స్థానమునకు సుఖమృత్యుని యు పేరుకలదు. సుఖమృత్యు నాడి దిగువనుండు భుజము (అగ్రము = కొన) నుండి బ్రహ్మరంధ్రము కలుకును (నాలుకవలకును) పోవునట్టిదై సగమువీలిన మెదురుబొంగువలె అటు ఆధారములుకలదై యున్నది. ఇదాపింగకానాడులు రెండును మీఁది భుజముల (కొనల) నుండి నాసాగ్రమువలకును పోవునట్టిదై యున్నవి. ఇవి యిట్లయియుండుటవలన దీనిని యోగులు (నాడీశ్వర)మని చెప్పెదరు అన్ని నాడులును అందుండియే కలిగియున్నవి. అని మానసోలాసమునందు చెప్పఁబడి యున్నది.

మతీయు కందలతోబామునుగూర్చి వరాహము, (త్రిభు, యోగమాధామణి, ధ్యానలింగు, దర్శనము, శాండిల్యము మొదలయిన ఉపనిషత్తుల యందును, మాతసంహిత, వీర్ధాస్త హారాళి మొదలగు ఇతర గ్రంథములయందును వైన చెప్పిన చోప్పునవే చెప్పబడియున్నది.

శ్లో. సతి వజ్రాసనే పాదా కరాభ్యాం ధారయేద్దృఢమ్

గుల్ఫదేశసమీపే చ కన్ఠం తత్ర ప్రవీడయేత్.

౧౧౧

తా. పక్షాసనమునందుండి రెండుచేతులతో శాలిమడమలకు సమీపమున, (అనగా కొంచెము మీద) రెండుపాదములను దృఢముగా పట్టి, ఆ రెండుపాదములచేత, ఆ కంఠస్థానమునందుగల కండమును చక్కగా పీడింపవలయును. (శాలిమడమల మీద రెండు చేతులతో రెండు పాదములను పట్టి నాభికి దిగువనుండు కండమును పీడింపవలయును.)

శ్లో. వజ్రాసనే స్థిరో యోగీ చాలయిత్వా చ కుణ్డలీమ్

కుర్యా దానన్తరం భన్తా కుణ్డలీ మాశు బోధయేత్.

౧౧౨

తా. పక్షాసనస్థుడైయుండు యోగీ కుండలిని చాలనముచేసి (శక్తిచాలనముద్రనుచేసి,) ఆ తర్వాత భక్త్రీయనెడి కుంభకమును చేయవలయును. ఇట్లు కుండలికైని శక్తియుగా మేలు కొలువ వలయును.

వి. పక్షాసనము శక్తిచాలనమునకు పూర్వము విధింపబడియుండినను, మఱియొక దానిని చెప్పుటచేత, శక్తిచాలనమునకు తర్వాత భక్త్రీకయందును పక్షాసనమే కావలయుననెడి నియమము కొఱకని తెలియునది.

శ్లో. భానో రాకుంభి నం కుర్యా త్కుణ్డలీం చాలయే త్రతః

మృత్యువక్త్రగతస్యాఽపి తస్య మృత్యుభయం కుతః.

౧౧౩

తా. నాభిదేశమందుగల నూర్యుని గ్రహింపవలయును. అనగా, నాభిని బాఁగుటవలననే నూర్యుని గ్రహించుట కలుగుచున్నది. అందు (నూర్యుని గ్రహించుట) వలన కుండలినికైని చాలనము చేయవలయును. ఇట్లు చేయువాఁడు యమనివాతబడినను నానికి భయమెక్కడిది? (ఏని భయమును లేదని భావము.)

శ్లో. ముహూర్తద్వయే వర్య స్తం నిర్భయం చాలనా దసా

డోర్ధ్వ మాకృష్యతే కిచ్చి త్సుషుమ్నాయాం సముద్గతా.

౧౧౪

తా. రెండు ముహూర్తముల వఱకును (నాలుగు గడియలవాఁక) భయములేక చాలనము చేయవలయును. ఈ శక్తి సుషుమ్నాయందు నిలిచినదై కొంచెము మీదికి లాగబడుచున్నది.

శ్లో. తేన కుణ్డలీని తస్యాః సుషుమ్నాయాముఖం దృఢమ్

జహతి తస్మా త్ప్రాణోఽయం సుషుమ్నాం వ్రజతి స్వతః.

౧౧౫

తా. అందు (వూడికి లాగుట) వలన కుండలి, ఆ ప్రసిద్ధమైన సుఖమ్నా ముఖమును (ప్రవేశమార్గమును) నిశ్చయముగా విడుచుచున్నది. అందు (మార్గమును విడుచుట) వలన ఆ ప్రాణ వాయువు తానుగానే సుఖమ్నాను బొందుచున్నది.

వి. కుండలి, సుఖమ్నా మార్గమునుండి ముందుగా తొలగి యుండుటచేత ప్రాణము సుఖమ్నాను బొందుచున్నది.

శ్లో. తస్మాత్ సంచాలయే నిత్యం సుఖసుప్త మర్హతీమ్

తస్యః సంచాలనే నైవయోగీ రోగః ప్రముచ్యతే.

౧౨౦

తా. (దేనివలన శక్తిచాలనముచేత ప్రాణము సుఖమ్నాను బొందుచున్నదో) అందువలన సుఖముగా నిద్రించునట్టి అయంధరి యనెడి శక్తిని (కుండలిని) ప్రతిదినమును చక్కగా చాలనము చేయవలయును. ఆ శక్తిని చక్కగా చాలనముచేయుట వలననే, మోగియైనవాడు కాక క్యాస జ్వరాది రోగములనుండి విడిచిపెట్టుచున్నాడు.

శ్లో. ఏన సంచాలితా శక్తి సయోగీ సిద్ధిభాజనమ్

కి మత్ర బహునోక్తేన కాలం జయతీ లీలయా.

౧౨౧

తా. ఏయోగిచేత కుండలిశక్తి రెప్పగా చాలనము చేయబడుచున్నదో, ఆ యోగి అని మాదిసిద్ధులకు పాత్రుఁ డగుచున్నాడు. ఇంపు విశేషముగా చెప్పటచేత నేమి? ఏమియులేదు. యమునివి సునాయాసముగనే జయించుచున్నాడు.

శ్లో. బ్రహ్మచర్యరత సైవ నిత్యం హితమితాశనః

మద్బలా ద్దృశ్యతే సిద్ధిః కుండల్యభ్యాసయోగినః.

౧౨౨

తా. శ్రోత్రము మొదలగువానితోగూడ ఉపసేంద్రియమును ప్రతిబంధించుటకుండు తత్పరుఁడును, హితమును (పథ్యమును) మితమును (నాలుగవభాగము విడిచినదియును) నగు భోజనము గలవాఁడును సైవ కుండల్యభ్యాసము (శక్తిచాలనాభ్యాసము) గల యోగికి, ఒక మండలమునకు (నలుబది దినములకు) మీఁద ప్రాణాయామసిద్ధి కనబడుచున్నది.

వి. “నాసా దక్షిణమార్గవాహిని పవనాత్ ప్రాణోఽతివీర్లుకృత్ శృన్వాగ్భిః పరిపూరితా మృత తనుః ప్రాప్నోతికాయా ప్రత్యః, ఛిత్వా కాలవికాలవహ్నివశగం భ్రూరన్ధ్రినాడీగతం తత్కాయం కురుతే పునర్నవతరం ఛిన్నం ఛుగ్ధం స్కన్ధవత్.” వాసికయొక్క కుడిచక్కచోవు వాయువువలన ప్రాణము మిగుల దీర్ఘముగ జేయబడిన దగుచున్నది. శరీరము కొండనాలుకకు మీఁద నుండు చంద్రప్రభుచేత పూరింపబడిన అమృతము కలిగిన దగుచున్నది. అందువలన కాణినియొక్క వికాలమైన అగ్నియొక్కవశమై యుండు దానిని ఛేదించి, ఆ శరీరమును బ్రహ్మరంధ్రనాడియందు గల దానినిగాఁజేసి, మఱిఅను తొమ్మిదిమాఱులు అడుగుమ్రానివలె నిశ్చయముగనే ఛేదించబడుచున్నది.

శ్లో. కుణ్డలీం చాలయిత్వా తు భస్త్రాం కుర్యా ద్విశేషతః

ఏవ మభ్యససో నిత్యం యమినో యమభీః కుతః.

౧౨౩

తా. కుండలినీ చాలనముచేసి, ఆ తర్వాత భస్త్రియను కుంభకమును ఒకేసముగా చేసు
వలయును. ఇట్లు ప్రతినీత్యమును అభ్యసించిన యెడల యోగులకు యమభయమెక్కిడిది? యో
గులకు ప్రాణవియోగము స్వాధీనమయి యుండుటచేత ఒక్కదానిచే నైనను భయములేదు.)

శ్లో. ద్వాసప్తతి సహస్రాణాం నాడీనాం మలనోధనే

కుతః ప్రత్యక్షనోపాయః కుణ్డల్యభ్యసనా దృతే.

౧౨౪

తా. దెబ్బదిరెండువల నాడులయొక్క మలమును నోధింప (కుద్ధిచేయు) కలసిన యెడల,
దానికి కత్తిచాలనమును, కుండలినీ అభ్యాసమును కాక, కుద్ధిచేయునట్టి కుటు శిషాయమేది? (అ
నగా కేటే ఉపాయములేదు. కత్తి చాలనముచేతనే సకలనాడులకును మలకుద్ధికలుగుచున్నది.)

శ్లో. ఇయం తు మధ్యమానాడీ దృఢాభ్యాసేన యోగినామ్

ఆసనప్రాణసంయోగ ముద్రాభిః సరళా భవేత్.

౧౨౫

తా. ఈ మధ్యమానాడియైన సుషుమ్నయైనది, యోగులకు దృఢాభ్యాసముచేతను, స్వస్థి
కాది ఆసనములచేతను, ప్రాణాయామముచేతను, మహాముద్రాది ముద్రలచేతను, సరళము గలదిగా
అగుచున్నది.

శ్లో. అభ్యాసేతు వినిద్రాణాం మనోధృత్వా సమాధినా

రుద్రాణీపా పరాముద్రా భద్రాం సిద్ధిం పయచ్ఛతి.

౧౨౬

తా. సమాధిచేత అన్యవృత్తిని నోధస్వరూపమైన ఏకాగ్రస్థితి కలుగు మనస్సును (అంతః
కరణమును) ధారణముచేసి, అభ్యాసమునందు (మనస్సును నిలువజేయు (ప్రయత్నమునందు)
విదలేనివానికి కాంధవీముద్రగాని లేక అన్యమైన ఉన్యవ్యాధిముద్రలుగాని, మంగళ ప్రదమైన
యోగసిద్ధిని యొసంగుచున్నది.

వి. ఇందు వలన హతయోగమునకు ఉపకారిమైన రాజయోగము చెప్పుచున్నది. ఇచ్చట
నిద్ర యనుశబ్దము అలగ్యమునకు ఉపలక్షణము.

ఆ. రాజయోగము లేనియెడల, ఆసనాదులు వ్యర్థమవుటను గూర్చి జ్ఞాపకార్థముగా
జ్ఞానముగా చెందు శ్లోకములచేత జెప్పుచున్నారు.

రాజయోగరహిత ఆసనసిద్ధి వ్యర్థము.

శ్లో. రాజయోగం వినా పృథ్వీ రాజయోగం వినా నిశా

రాజయోగం వినా ముద్రా విచిత్రాపి వ శోభతే.

౧౨౭

తా. రాజయోగములేక పృథ్వీ యనెడి అసకమును, రాజయోగములేక వికాయనెడి కుంభ కమును, రాజయోగములేక మహాముద్రాదిముద్రలును, వేర్వేరు విధములు గలవియైనను, లేక విలక్షణము గలవియైనను ప్రకాశింపదు.

మఱియొక పక్షమునందు:—(పాలించువారు లేనందున భూమియందు పరివిధములైన ఉపద్రవములు సంభవించుట వలన) రాజైన అధికారియొక్క సంబంధములేక, భూమి, రత్నములు మొదలగువానిని ఫలియంపఁజేయుట వలన విలక్షణము గలవియైనను ప్రకాశింపదు. (“సోమోఽస్మాకం బ్రాహ్మణానాం రాజా.” చంద్రుడు బ్రాహ్మణులయిన మాకు రాజు అని శ్రుతి.) రాజైన చంద్రుని సంబంధములేక రాత్రి (వికా) గ్రహాక్షత్రాదులచే విచిత్రము గలదైనను ప్రకాశింపదు. రాజైన పృథ్వీసామకుని సంబంధములేక, రాజులచేత పద్మములయందు చేయబడునట్టి చిహ్న విశేషమైన ముద్ర ‘రథ మొనలగు విచిత్రము కలదైనను ప్రకాశింపదు.

ఓ. అన్యవృత్తులయొక్క నిరోధపూర్వకమైన అక్కను గోచరింపఁజేసెడి ధారగాహిత్యనట్టి నిర్వికల్పకవృత్తి, లేక ‘మాతయోగములేక రాజయోగము సిద్ధింపదు’ అను స్థలమున నూచింపఁబడిన సాధనాభ్యాసము, రాజయోగ మగును. పృథ్వీ స్థిరస్వభావమైన గుణము కలదై యుండుటంబట్టి పృథ్వీకల్పమువలన అసకము నూచింపఁబడుచున్నది. రాజయోగములేక పరమ పురుషార్థఫలము సిద్ధింప దనెడి హేతువు అధ్యాహారము (గ్రహించుకొనవలసినది.) రాత్రి (వికా) యందు విశేషముగా రాజుల సంచారము లేమిచే, వికా శబ్దముచేత ప్రాణసంచారము లేనిదానిని లక్షణముగా గల కుంభకము నూచింపఁబడుచున్నది.

శ్లో. మారుతస్య విధిం సర్వం మనోయుక్తం సమభ్యసేత్

ఇతరత్ర సకర్తవ్యా మనోవృత్తి ర్మనీషిణా.

౧౨౮

తా. వాయువుయొక్క (కుంభకముద్రా విధానమైన) సకల విధులను మనస్సుతో చక్కగా అధ్యసించవలయును. మిథిమంతులు వాయువుయొక్క సిద్ధికి అన్యమైన విషయమునందు మనోవృత్తిని చెల్లింపఁగూడదు.

ఆ. ముద్రలను ఉపసంహరము చేయుచున్నారు.

ముద్రోపసంహరము.

శ్లో. ఇతి ముద్రా దశప్రోక్షా ఆదినాభేన శమ్భునా

వైకైకతాను యమినాం మహాసిద్ధిప్రదాయినీ.

౧౨౯

తా. ఆదినాథుఁడనెడి కంభువుచేత చెప్పిన ప్రకారముగా పరివిధములైన ముద్రలు చేప్పఁబడి యున్నవి. వానియందు ఒక్కొక్క ముద్రయును యోగులకు మహాసిద్ధిని గాని లేక అజీమాదులనుగాని యొసంగును.

ఆ. ముద్రలను ఉపదేశించునట్టి గురువును రెండు శ్లోకములచేత నుతించుచున్నారు.

ముద్రోపదేశ గురుస్తుతి.

శ్లో. ఉపదేశం హి ముద్రాణాంయోదత్తే సాంప్రదాయికమ్

స ఏవ శ్రీగురుఃస్వామీ సాక్షా దీశ్వర ఏవ సః.

౧౩౦

తా. ఎవరు యోగుల గురువనంపర యైన సంప్రదాయముచే వచ్చిన పాంప్రదాయకమైన మహాముద్ర మొదలగు వానియొక్క ఉపదేశమును నొసంగుచున్నాశో, వారే శ్రీగురువు. (గురువు బంధుకన్య (శ్రేష్ఠులు). వారే ప్రభువు, వారే సాక్షాత్ (ప్రత్యక్ష) ఈశ్వరుడు.

వి. గురువే త్రిమూర్తి స్వరూపము దివ్యజ్ఞానము నొసంగు గురువును ఆరాధింప వలయును. ఇట్లు పూజించినట్టి వానికి జ్ఞానసిద్ధి కలుగును. గురువు ఈశ్వరునితో సమానము. కావున గురువును మహాభక్తితో పూజింప వలయును. గురువుతో వాదము చేయంగూడదు. అని యనేకవిధములుగా గురుమహిమను గూర్చి యోగశిఖోపనిషత్తునందు పంచమాధ్యాయమునను, రాజయోగ రత్నాకర మునందును జెప్పబడి యున్నది.

శ్లో. తస్య వాక్యపరోభూత్వా ముద్రాభ్యాసే సమాహితః

అణిమాదిగుణై స్సార్థః లభ తే కాలవజ్ఞానమ్.

౧౩౧

తా. వారియొక్క (ముద్రలను ఉపదేశించు గురువుయొక్క) వాక్యమునందు (అనన కుంభ కా ద్యనుష్ఠాన విషయములును, యంత్రాచార విహార చేష్టాది విషయములును చెప్పినట్టి వాక్యము నందు) విశ్వాసము గలవాడై, ముద్రాభ్యాసమునందు సావధానము గల పురుషుడు, అణిమాది సిద్ధులతోఁ గూడ కాలాని వంధింపుటను బొందుచున్నాఁడు. (అనగా అణిమాది అష్టసిద్ధులను బొందును, యమునిని జయించును).

హ ర యో గ ప్ర దీ పి క యం దు

తృ తీ యో ప దే శ ము

పంపూర్ణము.



ఓమ్.

వ ర మ గు ర వే వ మః.

హృదయోగప్రదీపిక

ఆంధ్రతాత్పర్యసహితము

చతుర్థోపదేశము.



అ. ప్రథమ ద్వితీయ తృతీయోపదేశములయందు చెప్పబడిన ఆసనము, కుంభకము, ముద్ర అనువాని ఫల మైన రాజయోగమును చెప్పుట కుదర్చుమింది శ్రీ స్యాత్మారామ యోగీం ద్రుణః, శ్రేయస్సు గలవాని కనేక విఘ్నములు కల వను శ్వాసముచేత విఘ్నము లధికముగా సంభవించుట వలన తన్నివారణార్థమై శివున కభీష్టమగు గురుననుస్కార స్వరూప మైన మంగళ మును ఆచరించు చున్నారు.

మంగళాచరణము.

శ్లో. నమశ్శివాయ గురవే నాదభిస్తు కలాత్మనే

నిరంజనే పదం యాతి నిత్యం యత్ర పరాయణః.

౧

తా. ౧వ (సుఖ) స్వరూప మైన, లేక ఈశ్వరభిన్న మైన గురువునకు, లేక సర్వాంత ర్యామి స్థితిచే నతల జగమునకును ఉపదేశించు శివుఁ డనెడి ఈశ్వరుఁ డైన నాదబిందు స్వరూప మైన గురువునకు నమస్కారము. వారియెడల (నాదబిందుకలాత్మక స్వరూపమైన శివ మను గురు వునెడల) ప్రతిదినమును స్మరణ గల పురుషుఁడు నిరంజన (అంజన యనెడి మాయోపాధి లేని) పద మైన బ్రహ్మమును బొందుచున్నాఁడు.

వి. "నమస్తే నాథ భగవత్ శివాయ గురురూపిణే" శివ యనెడి గురుస్వరూప మైన భగ వంతుఁడా! నాథుఁడా! నీకు నమస్కారము. అను వానివలన ఈశ్వరభిన్నుఁడు గురువని భావ ముండెను. "ఎవ యే పూర్వపాదుమీ గురుః కాలేనానుచ్యేదాత్." అతఁడు (ఈశ్వరుఁడు) త్రికాలాబాధ్యం దగుటచేత బ్రహ్మను అగువారికి కూడ గురువు (ఉపదేశకర్త) గా నున్నాఁడు. అని పాఠేంజల యోగశాస్త్రమునందు చెప్పబడి యున్నది. నాదమనగా కంచుగంట మ్రోఁగునట్లు కలుగు వీర్లు మైనట్లని. బిందు వనగా, అనుస్వారమునకు (బిందువునకు) తర్వాత కలుగునట్టి ధ్వని ౨ల ఆవఁగా నాదము యొక్క ఏకదేశము. నాదబిందుకలాత్మక స్వరూపమైన శివుఁ డనెడి గురు వనగా, నాదాను సంధానము గలవాడని భావము. పూర్వపాదముచేత గురువునకును శివునకును అభేదము సూచింపబడినది.

అ. సమాధి క్రమమును గూర్చి ప్రతిజ్ఞ చేయుచున్నారు.

సమాధి క్రమము.

శ్లో. అభేదానం ప్రవత్యోమి సమాధిక్రమ ముత్తమమ్

మృత్యుఘ్నం చ సుఖోపాయం బ్రహ్మనందకరం పరమ్.

౨

తా. ఇక (ఆసన కుంభక ముద్రలను చెప్పిన మీదట) ఇప్పుడు ఉత్తమమును, మృత్యువును నశింపజేయునదియును, సుఖోపాయ మైనదియును, పరబ్రహ్మనందము నొసంగునదియును నైన ప్రత్యాహారాదిరూప సమాధిక్రమమును చక్కగా విధించి చెప్పుచున్నాడను.

వి. శ్రీ ఆదినాథులచేత చెప్పబడిన శోటి సమాధిక్రమములయందు (ఈ చెప్పబడినదియే) ఉత్కృష్ట మైనందులన ఉత్తమ మనియును, స్వచ్ఛగా జేపామును విడుచునట్టిదిని కలగజేయుటవలన మృత్యువును నశింపజేయునది యనియును, తత్త్వజ్ఞానోదయముచేతను మనోనాశ వాసనాత్మయములచేతను జీవన్ముక్తిగుణమును బొందుటకు పాదన మగుటవలన సుఖోపాయ మనియును, ప్రారబ్ధకర్మము తీయ మగునప్పుడు జీవబ్రహ్మలయొక్క అభేదముచేత అత్యంతబ్రహ్మనందప్రాప్తియైన విదేహముక్తి కలగుట వలన పరబ్రహ్మనందమును నొసంగునది యనియును చెప్పబడినది. ఇందు కారణ భూత మూఢము లనెడి చిత్తమయొక్క సకల కృత్రిమము సంస్కారముతోగూడ సమాధిచేత నిరోధ మగునప్పుడు “జీవన్మే మా విద్యానా హర్ష శోకాభ్యాం విముచ్యతే.” విద్వాంసులందు (బ్రహ్మజ్ఞాని) ఇచ్చట జీవునితోగూడ నుండియే గుణగుణములవలన నుండి విముక్తుఁ డగుచున్నాడు. అను శ్రుతియందు చెప్పినట్టి నిర్వికారస్వరూపమునందు నిలచునట్టి జీవన్ముక్తి కలగుచున్నది.

పరముక్తి యనునది, ప్రాప్తించిన శోగములయొక్క అవసానమునందు అంతఃకరణగుణములయొక్క ప్రళయమువలన ఔపాధికరూపాత్యంత నివృత్తియందు, అత్యంత స్వరూపాత్యంత మైన (స్వరూపస్థితి యైన) ప్రళయము వలన సిద్ధించుచున్నది. మేలుకోలువును నిరోధించు సమాధిసంస్కారములు మనస్సునందు లయ మగుచున్నవి. మనస్సు అస్థిరమయియును, అస్థిర మనాత్మనందును, మనాత్మ ప్రధానమునందును ఇట్లుగా చిత్తగుణముల యొక్క ప్రతిస్థానము (తమయొక్క కారణమునందు లయ మగుట) కలగుచున్నది.

అట్లయినచో జీవన్ముక్తునికే మేలుకోలువు కాలమునందు “నేను బ్రాహ్మణుడను” “నేను మనుష్యుడను” అనెడి వ్యవహారము నోచర మగుటచేత, చిత్తము మొదలగు వానివలన ఔపాధికస్థితి కల్గుటంబట్టి, చింతపండుచేత పాలకు చెడువు కల్గినట్లు స్వరూపమునకు చెడువు కలగును కదా యనగా, అట్లు కలగదు. సుప్రజ్ఞాత సమాధియందు అనుభవింపబడిన అత్యసంస్కారము యథార్థ (తాత్త్విక) మనెడి నిత్యయ ముండుట వలనను, అయథార్థ మైన అన్యథార్థము (అన్యథాస్థితి) అవికారిత్వ ఆప్రయోజకముగా నుండుట వలనను, చింతపండుచేత పాలు పెరుగకునను దృష్టాంతము వేలుపడుట వలనను, పురుషునకు అంతఃకరణోపాధి గల నేను బ్రాహ్మణుడను అనెడి వ్యవహారము స్ఫుటికమునకు మంకెన (దాసన) త్రువ్వుముయొక్క మృదానమైన ఉపాధి స్వరూపమునలె యథార్థముకాదు. దాసన త్రువ్వుము పోగునకాలమునందు స్ఫుటికమునకు స్వరూ

పక్షితి మాటుబాటు చెందనియట్లు పురుషునకు అంతఃకరణముయొక్క సకలవృత్తులును నిరోధమైన కాలమునందు చెడుపు కలుగకయే యుండును.

అ. సమాధి యొక్క పర్యాయ నామములను రెండు శ్లోకములచేత విశేషముగాఁ జెప్పచున్నారు.

సమాధి పర్యాయపదములు.

శ్లో. రాజయోగః సమాధి శ్చ ఉన్మనీ చ మనోస్మనీ
అమరత్వం లయ స్తత్త్వం శూన్యాశూన్యం పరంపదమ్. 3

అమనస్కం తథాఽద్వైతం నిరాలంబ్యం నిరంజనమ్
జీవన్ముక్తి శ్చ సహజా తుర్యాచే త్యేకవాచకాః. 4

తా. రాజయోగము, సమాధి, ఉన్మనీ, మనోస్మనీ, అమరత్వము, లయము, తత్త్వము, శూన్యా శూన్యము, పరమపదము, అమనస్కము, అద్వైతము, నిరాలంబము, నిరంజనము, జీవన్ముక్తి, సహజము, తుర్యము అను నివి యన్నియును ఒక్కదానికి నామములు.

అ. సమాధి క్రమమును మూడుశ్లోకములచేత చెప్పచున్నారు.

సమాధి లక్షణము.

శ్లో. సలిలే హైథవగ యద్వ త్సమ్యంభవతి యోగతః
తథా చ మనసోరైక్యం సమాధి రభిధీయతే. 5

యదా సంక్షీయతే ప్రాణో మానసం చ పృథీయతే
తదా సమరసత్వం చ సమాధి రభిధీయతే. 6

త త్సమం చ ద్వయోరైక్యంజీవాత్మపరమాత్మనోః
ప్రసక్త్య సర్వసంకల్పః సమాధి స్సోఽభిధీయతే. 7

తా. జలమునందు ఉప్పుద్రవమువలన నెట్లు నీటియొక్క సామ్యమును (వికళమును) బొందుచున్నదో, అట్లు ఆత్మకును మనస్సునకును గలుగునట్టి ద్వైక్యము, సమాధి యనబడును. ఎప్పుడు ప్రాణము అణగిపోయి మనస్సును అణగించునదో, అప్పుడు కలుగు సమరసత్వము, సమాధి యనబడును. జీవాత్మ పరమాత్మ లనెడి రెంటియొక్క వికళముగు సంబంధము కలిగి సకల సంకల్పములును నష్టమగుటయు, సమాధి యనబడును.

అ. రాజయోగ మహిమను నిశ్చయముగా చెప్పబడినది. కాకపోయినను దానిని ఏకదేశముగా అయిదు శ్లోకములచేతఁ జెప్పుచున్నారు.

రాజయోగ మహిమ.

శ్లో. రాజయోగస్య మాహాత్మ్యం కోవా జానాతి తత్త్వతః

తా. రాజయోగ ప్రభావమును నిశ్చయముగా ఎవఁడు ఎఱుంగును ? అనఁగా, ఒక్కఁడును తెలియఁడు.

శ్లో. జ్ఞానం ముక్తిః స్థితిః సిద్ధిర్గురువాక్యేన లభ్యతే.

౯

తా రాజయోగముచేత స్వరూపాపహోజ్ఞమభవమైన జ్ఞానమును, విదేహముక్తియును, నిర్వికారస్వరూపస్థితియును, అజిహాదిసిద్ధియును, గురువాక్యముచేత పొందఁబడుచున్నది.

వి “పూర్వాచరితప్రశస్తిం లభ్యో జ్ఞానం గురోర్మృతాత్” పూర్వ మాచరించిన పూర్వము చేత (పాదనచతుష్టయములను పొందించుట యనెడి ప్రథమాభ్యుపాయము పూర్వప్రబోధముచేత) గురువులన నుండి జ్ఞానము లభ్యమగుచున్నది. అని నారాయణసంహితయందును, “యథా జన్మాంధప్య పురూషజ్ఞానం మదిద్యతే తథా గురూపదేశేనైవా కల్పకోటి కైతె రపి తత్త్వజ్ఞానం నజాయతే” పుట్టునుడికి వస్తువులయొక్క స్వరూపజ్ఞాన మెట్లు తెలియదో, అట్లు గురూపదేశములే నాముకోటి కల్పకాలము లైనను తత్త్వజ్ఞానము కలుగజేరదు. అని మనః నారాయణోపనిషత్తునందును, చెప్పుబడి యున్నది.

శ్లో. దుర్లభో విషయత్యాగో దుర్లభం తత్త్వదర్శనమ్
దుర్లభా సహజావస్థా సద్గురోః కరుణాం వినా.

౧౦

తా సద్గురువుయొక్క కృప లేనియెడల (దారాది ఇహలోకమునందలివియును, అమృతాదిపరలోకము నందలివియు నగు) విషయములయొక్క త్యాగమును (భోగచ్ఛరేమియును,) ఆత్మాపహోజ్ఞాన భవమైన తత్త్వదర్శనమును (అత్యపహిత్యాగమును,) తుర్కావస్థ యనెడి సహజావస్థయును దుర్లభము (పొంద కష్టము కాదు.)

వి. “విశేషేణ సిద్ధిర్ని అవధాన్నతి ప్రమాతారం స్వసంగతేతి విషయాః” తన సంగము చేత ప్రమాతను విశేషముగా కట్టించుటచేత విషయము లనబడెను గురుకృపచేత సదుత్తమునకు నులభమని భావము ప్రమాతాదులను విచారసాగరమున విశేషముగాఁ గనబడగును.

శ్లో. వివిధై రాసనైః కుమ్భై ర్విదిత్రైః కరతై రపి

ప్రముద్ధాయాం మహాశక్తౌ ప్రాణకూన్యప్రలీయతే.

౧౧

తా. నానావిధ (మత్స్యేంద్రచాసవాది) ఆసనములచేతను, నానావిధ (హరసిద్ధియందు మిక్కిలి ప్రయోజనములగు మహామూర్రాది) కరణములచేతను, కుండలియనెడి మహాశక్తి మేల్కొనునపుడు, ప్రాణవాయువు సూక్ష్మ మనెడి బ్రహ్మగ్రాధనమునందు లయ మగుచున్నది

వి “విదిత్రైః” “వివిధైః” అనువని కాకాక్షిగోళకన్యాయముచేత “రెండు స్థలములయందును అవ్యయించును వ్యాపారములేమిదే ప్రాణముయొక్క లయము (ప్రళయము.)

కాకాక్షిగోళకన్యాయ మవఁగాః—కాకి గల ఒక కమగ్రుడ్డే రెండు ప్రక్కలయందును గోళ్ళములయందు వచ్చును అవఁగా, ఏ ప్రక్క తిరుగునో ఆ ప్రక్కకు ఆ గ్రుడ్డు తిరిగివచ్చి చూపును నొసంగును

శ్లో. ఉత్పన్నశక్తిబోధస్య త్యక్తి నిశ్చేషకర్మణః

యోగిన స్సహజావస్థా స్వయమేవ ప్రజాయతే.

౧౧

తా. కుండలితక్తియొక్క మేలకొల్పు కలవాడును, సకల కర్మములనుండి నదలినవాడును వగు యోగిని, తుర్యావస్థ అనెడి సహజావస్థయైన తీవస్మక్తి తనంతకు (ప్రయత్నము లేకనే) కల్గించును.

వి. ఆననమచేత కాయకవ్యాపారము నివృత్తి యగునప్పుడు, ప్రాణేంద్రియములయందు వ్యాపారము నిలుచుచున్నది. ప్రత్యాహార ధారణాధ్యాన సంప్రజ్ఞాత సమాధులవలన మానసికవ్యాపారము నివృత్తి యగునప్పుడు, బుద్ధియందు వ్యాపారము నిలుచుచున్నది. “అసంగో వ్యాయం పురుషః.” ఈ పురుషుడు అసంగుడు. అను శ్రుతిచేత పరిణామములేని శుద్ధికలవాడు పురుషుడు. సత్త్వగుణ స్వరూపమైన పరిణామముగలది బుద్ధి. పరవైర్యామయేగాని, దీర్ఘకాలము సంప్రజ్ఞాతసమాధియందుండిన అధ్యానముచేగాని, బుద్ధియొక్క వ్యాపారము నివృత్తి యగునప్పుడు నిర్వికారస్వరూపస్థితి కలుగుచున్నది. అదియే సహజావస్థ అనెడి తీవస్మక్తి యగును. ఎట్లనఁ— “యేన త్యజసి త త్యజతీ నిస్సంగః ప్రజ్ఞయా భవత్.” యేచేత విడుచుచున్నావో దానిని విడుచుము. అనెడి ప్రజ్ఞచేత నిస్సంగుడగుచున్నాడు.

శ్లో. సుషుమ్నావాహిని ప్రాణే శూన్య విశతి మానసే

తదా సర్వాణి కర్మాణినిర్మూలయతి యోగవిత్

౧౨

తా. ప్రాణనాయువు సుషుమ్నయైన మధ్యనాడియందు ప్రవేశించునప్పుడు, అంతఃకరణము శూన్యమనందు (దేశకాలవస్తు పరిచ్ఛేదములేని స్వ్యామనందు) ప్రవేశించుచున్నది. అప్పుడు (చిత్తనిరోధము గల) యోగినియే సహజుడు ప్రాశస్త్యముతోఁగూడ సకల కర్మములను నిర్మూలము చేయుచున్నాడు.

అ. సమాధియొక్క అధ్యానముచేత ప్రారబ్ధకర్మ నివృత్తిగల (ఇందువలన) యమునిని బయల విడవారగు యోగులకు నరుస్కరించుచున్నారు.

సమాధిస్థిత యోగిని సమస్కారము.

శ్లో. అమరాయ పశుస్తుభ్యం సోఽపి కాల స్త్వయా జితః

పతితంపదనేయస్య జగ దేత చ్చరాచరమ్.

౧౩

తా. చిరంజీవులైన యోగులకు మోటు నరుస్కారము. ఈ చరాచరమైన ప్రపంచము ఎవని ముఖమునందు (సోటియందు) పడియున్నదో, అట్టి తొలగింప సాధ్యముకాని లోకభక్తులైన జుముడును మోత నయింపబడి యున్నాడు. (ఈ వాక్యము పశుస్కరించుటకు హేతువును నిర్దేశించినది.

అ. అమరలోకములు సమాధి సిద్ధించిననే కలుగు నని దానిని (సమాధిని) నిరూపించి, ఇప్పుడు సమాధివలననే అ. సిద్ధించుచున్న పని చెప్పుచున్నారు.

సమాధిస్థితి అనురోధ్యాదిప్రదము

స్వా. చిత్తే సమత్వ మాపన్నే చాయా ప్రజతి మధ్యమే
తదామరోలీ వజ్రోలీ సమాజోలీ ప్రజాయతే.

౧౪

తా అంతఃకరణమునందు సమత్వస్థితి భ్యానింపబడు వస్తుస్వరూపమైన కృత్తియొక్క (సమాపాస్థితి) కలిగివచ్చుచు వాయువు సుఖమును యందు ప్రవేశించుచున్నది ఇది చిత్తముయొక్క సమత్వస్థితియందు (పాకువు) అప్పుడు మున్ను చెప్పబడిన అనురోలీ వజ్రోలీ సమాజోలీ అనునది కలుగుచున్నది

వి ప్రాణజయమును చిత్తజయమును లేనివానికి అది అనురోధ్యాదులు; సిద్ధింపకనిభావము.
అ మాతాభ్యాసములేక, జ్ఞానమును మోక్షమును సిద్ధింపవని చెప్పచున్నాడు

మాతాభ్యాసము హ్వామోక్షప్రదము

స్వా. జ్ఞానగ కుళో మనసి సుభ వతీనా తావత్
ప్రాణోఽపి జీవతి మనోమ్రियతేన యావత్
ప్రాణో మనో ద్వయ మిదం విలయం నయే ద్యో
మోక్షం స గచ్ఛతి నరో స కథంచి దన్యః

౧౫

తా ఎంకవఱకు ప్రాణమును ఇంద్రియములును జీవించియున్నచో, ఎంతవఱకు మనస్సు జీవించియున్నచో, అంతవఱకును (స్వరూపముతోనే అది జీవించి వలరవఱకును) మనస్సునందు (అంతఃకరణమునందు) జ్ఞానము (ఆత్మాపరోక్షానుభవము) ఎట్లు కలుగును? (ప్రాణేంద్రియ మనో వృత్తులు జ్ఞానప్రతిబంధకములుగా నుండుట వలన జ్ఞానము కలుగదు) ప్రాణమును మనస్సును అగు నీ రెంటిని ఎవడు విలయము (నశంప) చేయుచున్నాడో, వాడు (అత్యంతిక స్వరూపస్థితిమైన) మోక్షమును జొందుచున్నాడు తక్కిన వాడు (ప్రాణమనోలయములు లేనివాడు) ఏదిదను చేతను (ఆనోకములైన ఉపాయములు చేసినను) మోక్షమును జొందఁడు.

వి అపి శబ్దముచేత ఇంద్రియములు గ్రహింపఁ బడినవి ఇచ్చట ఇదాపింగళల చేతఁ గ్రహింపఁబడుట ప్రాణముయొక్క జీవనమును, తమ తమ విషయములకు గ్రహించుట ఇంద్రియములయొక్క జీవనమును, నానావిషయాకారవృత్తి కలుగుట మనస్సుయొక్క జీవనమును, అది యేవియు లేకుండుట వానినానియొక్క పురిణమును అగు వని భావము బ్రహ్మరంధ్రమునందు నిర్వాణపోముగా నిలిచియుండుట ప్రాణాలయము స్యయాకారముగా భ్యానింపఁడు వస్తు స్వరూపముగా ప్రవేశించుటవలన అన్యవిషయాకారము గాకుండుట మనోలయము ఈ ప్రాణమనోలయములకు అన్యమైన ఉపాయములచేత పొధించుటకు సాధ్యము కాదు. “నానావిధై ర్విచారైస్తు నసాధ్యం జాయతే మనః, తస్మాత్తస్య జయఇప్రాచ్యః ప్రాణస్య జయ ఏవ హి” “నానామార్గైః సుఖమితి

ప్రాయం కైవల్యం పరమంపదమ్, సిద్ధమార్గం లభ్యేత నాన్యథా శివభాసితమ్." నానావిధ విచారముల (పరీక్షించుట) చేత మనస్సు పొధింపబడుట లేదు. కావున దానియొక్క జయము విశేషముగా ప్రాజ్ఞులయే యగును. అనియును, నానామార్గములచేత విస్తారమైన సుఖదుఃఖములు కలుగుచున్నవి. కైవల్యమైన పరమపదము యోగమార్గముచేత పొందబడును. తేజోవిధముగా పొందబడననియును, ఇట్లు తత్త్వరూపచే చెప్పబడి యున్న దనియును యోగవీజమునందు చెప్పబడి యున్నది. ఇందువలన యోగములేక జ్ఞానమును మోక్షమును సిద్ధింపదని సిద్ధించెను. క్రుత్తస్త్వతీతిహాస పురాణములయందుగూ నిది ప్రసిద్ధము. ఎట్లనఁగా:—

క్రుత్తప్రమాణములు:—“అథ తద్ధర్మహాభ్యుపాయో యోగః” ఇత దానియొక్క ఆత్మ దర్శనమునకు సాధనము యోగము అనునదియును, “అధ్యాత్మయోగాధిగమతే దేవం మత్వా ధీరో బాన్ధకోగా జహాతి.” అధ్యాత్మ యోగమును పొందుటవలన దైవమును (ఆత్మను) తెలిసి, ధీమండు సుఖదుఃఖములను వదలుచున్నాఁడు. అనునదియును, “క్రద్ధార్థక్షి ధ్యానయోగాదశేద.” క్రద్ధ భక్తి ధ్యాన యోగములచేత తెలిసికొనునది. అనునదియును, “యదాపశ్చ వశిష్టస్తే జ్ఞానా విమనసా సహ, బుద్ధిశ్చ నమశ్చేత్యేత రామాహుః పరమాంగతిమ్. తాం యోగ మితిమన్యస్తే స్థిర మింద్రియధారణామ్, అప్రతుత్తస్థదాభరతి.” ఎప్పుడు పంచజ్ఞానేంద్రియములను మనస్సుతో (ఆత్మయందు) నిలుంచుచున్నచో, బుద్ధియును (తన వ్యాపారమునందు) తేప్తించుటలేదో, ఆ ఆపథ్యము యోగులు పరమగతియని చెప్పుదురు. దానిని యోగమని తెలిసికొనెదరు. ఎప్పుడు స్థిరమైన యింద్రియ ధారణయందు ప్రమాదము లేనివాఁడగుచున్నాఁడో, ఆప్పుడు (యోగమునందు) ప్రసరించి నవాఁడు) అగుచున్నాఁడు. అను నదియును, “యదాత్మతత్త్వం సతమ బ్రహ్మతత్త్వం దీపాపమే నేహయక్షః ప్రపశ్యేత్.” ఎప్పుడు ఇచ్చట యోగి ఆత్మతత్త్వముగా బ్రహ్మతత్త్వమును దీపసమానముగాఁ గనుచున్నాఁడో, అనునదియును, “అజం ద్రువం గర్వతత్త్వే ర్వికుద్ధం క్షాత్వా దేవం ముచ్చతే సర్వపాతైః.” పుట్టుకలేనిదియును ఎన్నఁటికి మండునదియును, సకల తత్త్వములకంటె శుద్ధమైనదియును నగు దైవమును (ఆత్మను) తెలిసికొని సకలపాపములయందుండి విడివడు చున్నాఁడు. అను నదియును, “బ్రహ్మగేత్వా మహా సః మిత్వాత్మానం యజ్ఞేత.” జ్ఞానమైన బ్రహ్మము నందు ఓను అని ఆత్మతత్త్వమైన నిన్ను ధ్యానము చేయుదువుగాక. అను నదియును, “త్రి దున్న తః స్థాప్య సమకరీరః హృదీంబాహ్రిణీమనసా సన్ని వేత్త్య బ్రహ్మాంశుపేన ప్రతలేత విద్యాజ్ఞా ప్రా తాంసి సర్వాణి భయానవాని.” (తెరన్న కంతము తేరము అను) మూఁటిని చక్కఁగా నిర్మి సమ కరియఁదై హృదయమునందు మనస్సుతో ఇంద్రియములను ప్రవేశింపఁజేసి, బ్రహ్మను నెడి తెప్పచేత విద్యాంశుండు సకల నదులను (ఇంద్రియ మార్గములను) చక్కఁగా దాటుచున్నాఁడు. అనునది యును, “ఓ మిత్వేనం ధ్యాయథ ఆత్మానమ్.” ఓ మని యిట్లు ఆత్మను ధ్యానింతువుగాక. అను నదియును, అథ నివి క్రతులు.

స్మృతి ప్రమాణములు:—మనువు చెప్పిన యతిధర్మ ప్రకరణమునందు, “భూతభావాన్యన జీవేతి యోగన విమర్శిన్య, దేహ ద్వయం విహాయాతు ముక్తో భవతి బద్ధనాత్.”

పరమాత్మయొక్క యోగముచేత గతింపినవానిని, వచ్చువానిని మామమ. రెండు దేహములను విడిచి శీఘ్రమున బంధమునుండి ముక్తుఁడగును. అనునిదియును, యాజ్ఞవల్క్యుఁడ స్మృతియందు, “ఇబ్బాచార దమా హింసా దాన పాపాధ్యాయ కర్మణామ్, అనుష్ఠ పరమాధ్యాత్మ యోగ్యోనే నాత్మధర్మవమ్” యోగము ఆచారము దయము అహింస దానము పాపాధ్యాయము (వేదాదులను చదువుట) మొదలగు కర్మములకంటెను యోగముచేత అర్జును బర్హింపుటయే మేలైన ధర్మము. అనునిదియును, మహర్షిమాతంతులు, “అన్నప్రోమాదికాక్ సర్వాక్ విహాయ ద్విజసత్త్వమ్, యోగాభ్యాసతః కాస్తః పరబ్రహ్మాధిగచ్ఛతి బ్రహ్మణ తత్త్వీయ వికాంత్రీ క్షుద్రాణాం చ పావనమ్, కాస్తయే కర్మణా మప్య దోష్టగాన్వానీ విముక్తయే” ద్విజోత్తముఁడు అన్నప్రోమము మొదలగు సకలమును విడిచి యోగాభ్యాస పరాయణుడై కాస్తఁడై పరబ్రహ్మమును బొందుచున్నాఁడు. బ్రాహ్మణ తత్త్వీయ వైశ్య శ్రీ క్షుద్రులకు కర్మములయొక్క కాన్తియొనటి ముక్తి, నిత్యము పరిశుద్ధమైనది యోగముకంటె వేరలేను అనునిదియును, భక్తస్మృతియందు వ్యతిరేకముగా, “స్వసంకేదన్తం హితద్ బ్రహ్మ భవారీ శ్రీ మఖం యథా, అయోగీ నైక బానాతి బాత్సన్యోహి యథా ఖుటమ్” ఆ బ్రహ్మము కొమరుప్రాయముగల స్త్రీయొక్క నుభమువలె తన చేతనే యెఱుంగ దగినది పుట్టంభుఁడు కుండను తెలియని యట్లు అయోగీ యైనవాఁడు తెలిసి కొనఁడు. అనునిదియును, అగు నివి స్మృతులు.

పురాణ ప్రమాణములు — మహాధారతమునందు, “అపి వర్ణావక్యవైష్ణవ సారీవా ధగ్మ కాత్మీణీ, తాన శ్శేతేన మార్గేణ గచ్ఛేతాం పరమాంగతిమ్ యదివా పర్వధర్మభ్రష్టో యదివా ప్యకృరీతుమాక్, యదివా ధార్మికశ్రేష్ఠో యదివా పాపకృత్తమః యదివా పురుషవ్యాధౌః యదివా శైబ్యదాగకః, సరః సేవ్యః సహాయుఖం జరామరణసాగరమ్ అపిజ్ఞాసమాగోపి శ్చ బ్రహ్మాతినర్తతే,” తిం వర్ణమునుండి వదలినవాఁడైనను, లేక ధర్మమును గోరుకట్టి స్త్రీయైనను, ఆ యిర్వయను ఈ (యోగ) మార్గముచేత పరమార్జుని పొందుదును. (అది లేని) పురుషుఁడు సుఖ ధర్మముల నెఱింగినవాఁడైనను, లేక దుశ్శేష్టులు గలవాఁడైనను, శ్రేష్ఠధర్మము గలవాఁడైనను, లేక మిగుల పాపి యైనను, పురుషశ్రేష్ఠుఁడైనను, లేక నత్రుంసకుఁడుగా నుండినను వాయు మహా దుఃఖమైన జరామరణసాగరమును సేవించు (అనుభవించు) వాడగుచున్నాఁడు. యోగమును తెలియఁగోరువాఁడును, శబ్దబ్రహ్మమును (వేదమందు చెప్పబడిన కర్మములను) బాటుచున్నాఁడు అనునిదియును, భగవద్గీతయందు క్రికృష్ణమూర్తి, “ముష్టా మైవం సదాత్మానం యోగీ నియత మానసః, కాన్తిం నిర్వాణాపరమాం మత్సంస్థా మధిగచ్ఛతి యత్సాంక్షైః (ప్రాప్యతే స్థానం,” అణగిన మనస్సుగల యోగీయైనవాఁడు ఇట్లైప్పుడును మనస్సును సమాధానము గలరావణిగాఁ జేసి, (సంసారనివృత్తి యైన) కాన్తి యనెడి మేలైన నిర్వాణ యైన నాయొక్క స్థానమును బొందుచున్నాఁడు. విష్ణునము (వైవర్ణ్యము) సాంఖ్యుల (జ్ఞానముగల సన్న్యాసుల) కలన బొందఁబడుచున్నదో (అది యోగులచేతను పొందఁబడుచున్నది) అను నిదియును, అదిత్య (సార) పురాణ

మునందు, “యోగా త్సంఖాయతే జ్ఞానం యోగో మయ్యేక చిత్తతా.” యోగముచేత జ్ఞానము కలుగుచున్నది. యోగ మనునది నాయందు ఒకేమనస్సుగా నుండుట అను నిదియును; స్కంద పురాణమునందు, “అత్యజ్ఞానేన ముక్తిః స్యాత్తచ్చ యోగాద్భుతే నహి, సచ యోగ శ్చిరంకాల మభ్యాసా దేవ సిద్ధంతి.” అత్యజ్ఞానముచేత ముక్తి కలుగుచున్నది. అదియును (అజ్ఞానమును) యోగముచేత కలుగుటలేదు. ఆ యోగమును బహు కాలాభ్యాసము చేతనే సిద్ధించుచున్నది. అనునిదియును; కూర్మ పురాణమునందు, “అతః పఠం ప్రవక్ష్యామి యోగం పరమ దుర్లభమ్, యోగాత్మానం ప్రవక్ష్యామి భావయత్సువేత్సరమ్, యోగాగ్ని ర్దహతి క్షీప్ర మశేషం సాపపద్ధి రమ్, ప్రసన్నం బాహుశ్చేక్షానం జ్ఞానా స్మి ర్వాణ మృచ్ఛతి.” దీనికి మీద దేనిచేత నూర్చుని వలె అక్కడైన ఈశ్వరుని చూచుచున్నారో, అట్టి మిగుల దుర్లభ మైన యోగమును చెప్పుచున్నాడను. యోగాగ్ని యైనది సకలపాప సంఘములను శీఘ్రమున దహించుచున్నది అందు వలన ప్రసన్నమైన భావము గల్గుచున్నది. జ్ఞానము వలన నిర్వాణమును (మోక్షమును) పొందుచున్నాడు. అను నిదియును; “తథాయతేత మతిమా న్యభాస్యాన్నిర్వృత్తిః పరామోగే న లభ్యతే సా తు సచాశ్చేతసు కేనచిత్ భవతాతేన తప్తానాం యోగోహి పరమావధమ్, పరావగ ప్రసక్తాధీ ర్యస్య రిచ్ఛేద సంభవా సచ యోగాగ్ని నాద్భుత సుసక్తక సంఘః, నిర్వాణం పరమం విత్త్యం ప్రాప్నోత్యేత న సంశయః. సుప్రాప్తయోగ సిద్ధిస్తు పూర్ణోయ స్త్వాత్మ వర్జనాత్, నశ్చేష్ట్యైర్భుతే కార్యం తేనైవ సకలం కృతమ్ ఆత్మారామః సచా పూర్ణః సుఖమాత్మేన్దికం గతః, అత స్తస్మాదీ నిర్వేదః పరమానందయస్య చ. తపసా భావితా త్యాజో యోగినః సంయతేప్రీయః, ప్రతిరన్తి మహాత్మాజో యోగేనైవ మహర్లభమ్.” బుద్ధి మంతుఁడు శ్రేష్ఠమైన నిర్వృత్తి (సుఖము) కలుగు నిమిత్తము ప్రయత్నము చేయవలయును. ఆ సుఖము యోగముచే పొందఁబడుచున్నది. వేఱు దేనిచేతను పొందఁబడుట లేదు. భవ (సంసార) గాఢముచేత తపించువారికి యోగమే శ్రేష్ఠమైన ఔషధ మగును. లోకవిషయము నందు అగమ్యము కలదియును పరావగమునందు (మరబ్రహ్మమునందు) ప్రియముగలదియు నైనబుద్ధి ఎవనికి కలదో చాడును, యోగాగ్నిచే సకల క్షేత్రసంఘములను దహింపఁబడినవాడై నిర్వ్యమును శ్రేష్ఠమైనదియు నగు ముక్తిని పొందుచున్నాడు. సంశయము లేదు యోగ సిద్ధిని సంపూర్ణము గాఁ బొందినవారికి ఆత్మదర్శనము తప్ప, వేఱుకార్యము కొందెమైనను తోఁచుట లేదు. అందు చేతనే నిర్వ్యమును చేయఁబడిన దగుచున్నది. ఆత్మారామఁడును సచా పూర్ణఁడును అత్యంత సుఖమును బొందినవాఁడును నగును. ఆ మీద పరమానందమయుఁడైనట్టి వారికి నిర్వేదము (ప్రీయములేనిది) కలుగుచున్నది. పరమానంద స్వరూపమే యగుటచేత దేనియందును కోరిక కలుగదు. తపముచేత భావంపఁబడిన మనస్సు గల యోగు లైన ఇంద్రియజయు లగు మహా యోగులు, యోగము చేతనే (సంసార మైన) మహా సముద్రమును చాటుచున్నారు. అనునిది యును; విష్ణు ధర్మమునందు, “య ష్చేప్రియః న్యభూతానాం స్త్రీజా మ ప్యుపకారకమ్, అపి నీటపత్నిశాం బన్ధుః శ్రేయః పరం వద. ఇత్యక్తః కపిలః పూర్వం దేవే ద్వేద్యధి ప్రభాః, యోగా ఏవ పరం శ్రేయ ప్తీహ మిత్యుక్తవాక్ పురా.” ఏ శ్రేయస్సు (పుణ్య

ము) సకల భూతములకును, స్త్రీలకును, మిడుతలకును ఉపకారము గలదిగా నున్నదో, ఆ మేలైన శ్రేయస్సును మాకుఁ జెప్పఁ దల మున్ను దేవతలచేతను మహాపులకేతను అనుగఁబడిన వారైనట్టి కపిలమహర్షి, వారికి యోగము మేలైన శ్రేయస్సుని చెప్పియున్నాడు. అను నిదియును; వసిష్ఠాదు, “దుస్సుహో రామ సంసార విషవేగ విఘాచితా, యోగ గారుడమస్త్రేణ సావకే నోపకామ్యతి. ,, రామా ! సంసార మనెడి విషవేగముగల విఘాచిహ్యార్థి యైనది పరిశుద్ధుడైన యోగ మనెడి గారుడచంద్రముచేత నశించుచున్నది. అనునిదియును; అనునీ మొదలగునట్లరాములు.

తత్త్వచిన్మాది మహావాక్యముల చేతనే అపరోక్షజ్ఞానము కల్గవలెండగా, అక క్రమముచే సాధింపఁబడునట్టి యోగమునందు ప్రయాసపడుట యేల? వాక్యముచే గలుగు జ్ఞానము అపరోక్ష మనుటయందు ప్రమాణము లేదని చెప్పరాదు. తత్త్వచిన్మాది వాక్యములచే గల్గిన జ్ఞానము, అపరోక్ష జ్ఞాన మగును. అపరోక్షవిషయము గలదిగా నుండుటయట్టి శ్రేతసంబంధ మైన ఘటాదులయొక్క ప్రత్యక్షములలే ననిది అనుమానము ప్రమాణముగా నుండుటవలన. విషయము నందుఁ గల అపరోక్షస్థితి స్వరూపములేనిదిగా నుండుటవలన హేతువు సిద్ధింప దని చెప్పఁగూడదు. అజ్ఞానమునకు విషయ మగు చిత్ స్థితి, దాని తాదాత్మ్యమును బొందునట్టి స్థితి, యనెడి చెంటియందొక్క స్వరూపము దానికి చక్కఁగా నిరూపింపఁదగినదిగా నుండుటవలన ఎట్లు ఘటాదులయందు శ్రేత సంబంధమువలన అంతఃకరణవృత్తి దశయందు ఆ యధిష్ఠాన చైతన్యము యొక్క అజ్ఞానము నివృత్తి యగుటంబట్టి, ఆ చైతన్యము అజ్ఞానమునకు విషయ మగుటయును, ఆ ఘటము అజ్ఞానమునకు విషయమగు చైతన్యతాదాత్మ్యమును బొందుటయును అపరోక్షత్వ మగుచున్నదో, అట్లు తత్త్వచిన్మాది వాక్యముల వలన కృద్చైతన్యాకార అంతఃకరణవృత్తి కలుగునప్పుడు, ఆ యజ్ఞానము నివృత్తియగుటచేతనే తత్త్వము అజ్ఞానవిషయ మగుటచేత చైతన్యమునకు అపరోక్షత్వము కలదు. కావున హేతువు సిద్ధింపదనుట లేదు. ఆ ప్రయోజకత్వమును లేదు. (ఆ ప్రయోజకత్వమనఁగా, హేతు వుండనియ్యు, సాధ్యములేకుండ ఉండనియ్యు అనుట). జ్ఞానముచేఁ జెలిసికొనఁ బడునట్టి స్థితి యైన అపరోక్షత్వము, ప్రత్యక్ష పరోక్ష విషయము కలది యగుటచే ప్రయోజకముగా నుండుటవలన ఇంద్రియజన్యత్వమో లేదు. మనస్సునకు ఇంద్రియత్వములేనందున సుఖాది విషయములయందు వ్యభిచరించుట (నియమమతప్పుట) చలన.

మఱియు, అభివ్యక్త చైతన్యమునకు అభివ్యక్తముగా తోచుచుండునట్టి స్థితి, విషయ ముయొక్క అపరోక్షత్వ మగును. అభివ్యక్తస్థితియును ఆవరణనివృత్తి కలదిగా నున్నది. పరోక్షవృత్తి స్థలమునందు ఆవరణనివృత్తిలేనందువలన అతివ్యాప్తి లేదు. సుర్వాదిభ్రాంతిని కలంగఁజేయు దోషముగలవానికి ; ఇది సర్వముకాదు, రజ్జు ; అనెడి వాక్యమువలన గలుగు వృత్తియు ఆవరణమును నివృత్తించుటలేదు. కావున అచ్చట విషయము పరోక్షమే. నేదంత వాక్యము వలనఁ గల్గె జ్ఞానము, ఆవరణమును నివృత్తి చేయునదిగా నుండుటవలన అపరోక్షమే యగును. అది మననము మొదిలైనవానికి పూర్వము కలిగి యున్నది, జ్ఞానమును నివృత్తింపించు ప్రమాణ అసంభావనాది దోషసామాన్యములేవి విశిష్టమే అజ్ఞానమును నివృత్తింపించునదిగా నుండుటవలన

ఇంతియగాక, “తం త్వవనివదం త్తమం పృచ్ఛామి.” ఆ ఉపనివదమున ఆదుగురున్నాఁడను” అనిది ప్రతిచే పొందఁబడిన ఉపనివదముచే తెలిసికొనఁబడునట్టి స్థితి యొగముచేఁ జరియఁబడు స్థితియందు సంబంధము కలది కావేరదు. కనుక తత్త్వప్రస్థాది వాక్యముల చేతనే అపరోక్షము కలుగుచే యనఁగా, అట్లుకాదు; అనుమానము అప్రయోజక మగుట వలన ప్రత్యక్షము నిమిత్తము మున్ను చెప్పిన అక్ష (ఇంద్రియ) సామాన్యమును లేదు. ఒక్కొక్క ఇంద్రియ స్థితిచేత కారణస్థితిగా దాని జ్యోతిశ ప్రయోజకస్థితి ముందుకు వలన నిత్యానిత్య సాధారణ ప్రత్యక్షస్థితియందు ప్రయోజకత్వము కొంచెమైనను లేదు. ఆ మతమున ప్రత్యక్ష విశేషమునందు ఇంద్రియము కారణము, దాని విశేషమునందు కల్పవిశేషము కారణ మగు నని యిట్లు కార్య కారణస్థితులు రెండును కలిగి యున్నది. మనస్సునకు ఇంద్రియత్వము లేదను నదిలేదు; మనస్సునకు ఇంద్రియత్వ స్థితియందు బాధకము లేనందు వలన ఇంద్రియములకు మనస్సు నాగుఁ డనునది మనుష్యులకే ఉద్దేశించి, ‘మనుష్యులకు వీరకు రాజా’ అనునట్లు ఇంద్రియములయందే కొంచెము ప్రేమము గలదిగా చెప్పఁబడుచున్నది. దానికేని అనింద్రియత్వము లేదు; అతింటియందును అఖండోపాధివిశేషము విశ్వము మైనది. దీనిచేతనే ‘పాంచాయలు కర్మంద్రియములు, మనో శ్రేతాదులు జ్ఞానేంద్రియములు’ అనియును; నిఖంటువునందు చెప్పఁబడి యున్నది. ఇందువలన “ఇంద్రియసంబంధము ప్రత్యక్ష మనియును, అతీంద్రియము అప్రత్యక్షము” అనియును సిద్ధించుచున్నది. ఇంద్రియప్రమాణము లేని జ్ఞానమునకు అప్రత్యక్షత్వమును, మనస్సునకు ఇంద్రియమును గోచరింపఁ జేయు స్థితియును, సంబంధించుచున్నది. ‘ఇంద్రియాశి దత్తైకం చ’ ఇంద్రియములు పదునొకండు అనిది గీతావదనము వలన మనస్సునూడఁ బిక ఇంద్రియము అనుట.

మఱియు, తత్త్వప్రస్థాది వాక్యజన్యజ్ఞానము కాద్వికము. శబ్దజన్య మగుటచేత ‘యజ్ఞేత, యోగము చేయువాఁడనుగాక. అను నిత్యాదివాక్యముల వలనఁ గల్గు జ్ఞానమువలె నని సాధించు స్థితి యందు సత్ప్రతిపక్షము కలుగుచున్నది. (అనఁగా, ఏహేతువునకు సాధ్యముయొక్క అభావము ను సాధించు మఱొక హేతు వున్నదో, అది సత్ప్రతిపక్షము. అది “శబ్దమునిత్యము, శ్రోత్రమునకు విషయమగుటంబట్టికేబట్టితనలే.” “శబ్దము అనిత్యము, కార్యమైయందుకువలన భుజిమువలె.” అను నిట్టిది). ఈ సత్ప్రతిపక్షము అప్రయోజనము కాదు ; శబ్దమును అనుసరించియే శబ్దమునకు కలుగునట్టి స్థితిచేత లాభంమూల మైన అనుకూలతర్క ముండుటవలన. నీ మతముననో శబ్దము చేతను ప్రత్యక్ష మంగీకరించుట చేత కార్యకారణత్వమైన రెంటిని కల్పించుటయందు గౌరవ మున్నది. ఇంకను మనన నిదిధ్యాసములకు పూర్వమునను కల్పియున్నది నీ మతమునందు పరోక్షమునూడ అజ్ఞానమును నివర్తించు గాన, అజ్ఞానవిప్రత్తి నిమిత్తము బాధజ్ఞాన స్థితివలన హేతుస్థితి కలుగు ననెడి గౌరవ మున్నది మాకు పమాధి అభ్యాస పరిపాకము వలన అసంభావ నాది దోషము లన్నియు నివర్తయైన అరతజరణముచేత అత్యంత దర్పనము చేయునపుడు దర్పన మాత్రము చేతనే అజ్ఞానము నివర్తయగుటచే ఏ గౌరవమునకును ఎడము లేదు. “ఏవ సర్వము

భూతేషు గూఢాత్మానాం ప్రకాశతే, దృశ్యతే త్వగ్రయాయుధ్యా మాత్మయా మాత్మదర్శిః, యచ్చే ద్యా త్మానసీ ప్రాజ్ఞః” ఈ పురుషుఁ డైన ఆత్మ బ్రహ్మది స్తంబవ్యవస్థైన సకల భూతిఁబలుచుండును గూఢమై చూచుట, వినుట, మొదలగు కర్మములు గలదై, (అదిద్యచేమ హయచేతను మఱుంగింపఁబడినదై) నేనిది ఆత్మగా (తామగా) నుండుటవలన ప్రకాశించుట లేదు. అయినను ఏకాగ్రస్థితిగల మాత్మవస్తువులను నిరూపించు స్వభావముగల బుద్ధివలన మాత్మ దర్శకు డైన వండితులచేత (ఆత్మ సకలభూతములయందును గూఢమైయున్నను) దెలియఁబడు చున్నది. విశేషి యైననాఁడు బాహుగను మనస్సునందు లయింపఁజేయువలయును. అని ఆరంభించి, అజ్ఞాననివర్తి యనిడి యర్థము గల “నృశ్యమృత్యుభావోమచ్యతే.” (అదిద్య, కామము, కర్మము అనెడి) మృత్యువువలన విడువఁబడుచున్నాఁడు. అని ఉపసంహరించు కథనల్లమునవర్తనందుఁ గల యమునియొక్క ఉపదేశము వలన ఈ మర్థము సమ్యక్ మగుటచేత, ఇందేవిధమైన వాదమును లేదు. మనవాదులకు పూర్వము గలిగిన జ్ఞానము పరోక్షమే కావున, ప్రతిబంధ స్థితియైన గౌర వము లేదనెడి మతము సమ్యక్మే యైనవో, అదియును శ్రవణాదుల వలన మనస్సునకు సంస్కారము సిద్ధించి నస్వగుడు అవ్యవహితోత్తరము (దేశకాలముల మఱుంగులేని ఉత్తరక్షణము నందు) ఆత్మవర్చనము సంభవించుటచేత, అనంతరము వాక్యస్మరణాదులను కల్పించునట్టి విశేషగౌరవ మును సంపాదించుటయే యగును. అట్లయినవో మేము తర్కయుక్తిమూలచేత కల్పజన్యజ్ఞాన మునకు అపరోక్షత్వము చెప్పలేము. “తంత్యోపనిషదం పురుషం పృచ్ఛామి” అ ఉపనిషత్పురు షుని అడుగుచున్నాఁడను. అని బృహదారణ్యకమున చెప్పియున్నారము. ఉపనిషదత్వము పురు షునకు ఉపనిషత్తువలనఁ గల్గిన బుద్ధికి విషయత్వమగుట మాత్రమేకాక, ప్రత్యక్షాదులవలనఁ దెలియఁబడునట్టి ఉపనిషత్ స్థితియందును వ్యవహారము సంభవించుటవలన, ఎట్లు పండ్రెండు కపాలములలో ఎనిమిది కపాలము లుండియు పండ్రెండు కపాలములవలనఁ గల్గినట్లుగా ఎనిమిది కపాలములు మొదలగునాని వ్యవహారము కల్గించున్నదో, ఎట్లు ఇంద్రురపుత్రులు మొదలగు వ్యవహారమునందు ఒక పుత్రుఁడు మొదలగు వ్యవహారము కలుగుచున్నదో, ఆ ప్రకారము ఇహోపి ట నది తెలియఁదగినది. వేటొకస్థలమున అట్టి వ్యవహారము లేదు. కావున ఉపనిషత్సాక్షాత్మమచేత తెలియఁబడు స్థితియే ప్రత్యహార్థము (జ్ఞానముయొక్క భావము). అదియును మనస్సుచేఁ దెలి యఁబడు స్థితియందు చేరవలకదా యనఁగా, అట్లు కాదు. ప్రత్యయమువలన ఉపనిషత్తులకు వేఱి నని యన్నియు కారణత్వస్థితిగా వేరుపడివి తెలియఁబడుట లేదు. శబ్దాపరోక్షవాది యైన నీచేతిను ఆత్మాపరోక్షమునందు మననాదులకు కారణత్వము అంగీకరింపఁ బడుటవలన అయినను పురాణాది శబ్దాంతరములే “శ్రోతవ్యః శ్రుతివాక్యేభ్యః” శ్రుతివాక్యములచే వివదగినది అని చెప్పవలసిన, ఆ యర్థము వాకు సమ్యక్మగు ననునది కొంచెమైనను లేదు. ప్రమాణాంతరవ్యా వృత్తియందు తాత్పర్యకల్పనమును ఆత్మాపరోక్షమునందు శబ్దముయొక్క ప్రమాణత్వమునందు సిద్ధించినట్లుగనే చెప్పదగినది. శబ్దాంతరవ్యావృత్తి తాత్పర్యము శ్రుత్యాదులకు సమ్యక్మముగా నుండుటవలన కల్పింపఁ దగినదే. ఇట్లుండుచేని “మనసైవానుద్రవ్యవ్యక్త మనసై తేదమాద్రవ్యమ్.

మనస్సుచేత నే చూడఁదగినది, మనస్సు చేత నే యిది పొందఁదగినది. అను నిత్యాది శ్రుతులును క్రమముగాఁ జెప్పినవి యగును. కొందఱు దర్శనమృత్తి నిమిత్తము మనోమాత్రమునకు ఈపాదా నర్థము చెప్పెడి శ్రుతులు విరోధము కాదని చెప్పెదరు. అది అనర్థము విచారించఁ దగినది. ఎందుచే ననగా, ప్రమాదాకాశ్ తీయందు ప్రవర్తించి యందునది యెట్లు ఈపాదానర్థమును గూర్చినది యగును. "కామః సంకల్పా విచికీత్వా శ్రద్ధా అశ్రద్ధా భృతస్థితి రిశ్యేత త్వర్వరో మన ఏవ." కామము, సంకల్పము, సంశయము, శ్రద్ధ, అశ్రద్ధ, శ్రేష్ఠ్యము, (విలుకడలది) అనైష్ఠ్యము, ఇదివిది యన్నియు మనస్సే యగును. అను నిత్యాదిశ్రుతులవలన నిశ్చయ వాక్యముచే నకలగ్నమై యను మనోమాత్ర ఉపాదానము కలదనిగా తెలియఁబడుటచేత, అకాశ్ తీవందున ఉపాదాన తాత్పర్యము కలదని యెట్లు జ్ఞప్తింపవగును? మున్ను ఇందర వర్ణియందు ప్రణవము బ్రహ్మ మును తెలియఁబడునది యని చెప్పియుండుచేత, అదియును ఆ పరోక్షమునకు పోగురగు ననది కంకను నివర్తిండుటకై "మనవైవాచకప్రవృత్త్యను" మనస్సుచేత నే చూడఁదగినది. అను నిత్యాది నిశ్చయవాక్యము లగునదియే వర్ణింపఁ దగినది యగును. ఇంక అధికముగా నీవిషయమును గూర్చి కంకాసమాధానములతో వివక్షించుటను నివారించి ప్రస్తావనాంశమునుగూర్చి చెప్పఁబడును.

యోగులకు నిశ్చయముగా సమాధియందు దూరమునందలి పద్మాముల జ్ఞానము కలదనునది సకల కాస్త్రములయందును ప్రసిద్ధము. అర్హులు పరోక్షసాగురములు లేనందున, అది పరోక్షము (దూరదృష్టి) కాదు. విమర్శించఁ దగిన పూర్వానుభవము లేనందున, స్మరణమును కాదు. శుద్ధ సిద్ధాంత మగుటంబట్టి, ముఖ్యముల జ్ఞానమునలే సాక్షిస్వరూపమును గారు. ప్రమాణసామాన్యము నందు కారణ నియమముండుటవలన, అప్రమాణము కలదియై గాదు, నేత్రాదులచేఁ గలిగినదియు గాదు; వానియొక్క సంబంధము లేనందునలన కనుక అది మానసికప్రమాణమనియే చెప్పఁదగినది, మనస్సుయొక్క ఇంద్రియత్వమును ప్రమాణత్వమును దూరమునం దుండఁదగినదియే యగును. ఎవ రు యోగము శ్రుతి అను నీ రెంటికీని సముచ్చయమును (మాడికను)కల్పించెనరో వారికిని, మున్ను చెప్పిన మాదవియులు దానియందు నెలకొనును. కావున యోగజన్య సంస్కారముతోడఁ గూడి నట్టి మనోమాత్రముచేతఁ దెలిసికొనఁ దగినది అత్యయని సిద్ధించెను. స్త్రీని భావించువానికి వ్యవహిత ప్రేమకాలములచే మఱుంగుపడిన) స్త్రీయొక్క సాక్షాత్కారమువలె, భావనలన కల్గినట్టి స్థితివలన అత్యసాక్షాత్కారమునకు అప్రమాణత్వ ప్రసంగము లేదు; ఎట్లును, బాధింపఁబడని విషయత్వముచేతను, దోషజన్యస్థితిలేనందుచేతను స్త్రీయొక్క సాక్షాత్కారము బాధింపఁబడు విషయముగలదై యుండుటచేతను, దోషజన్యమై యుండుటచేతను అప్రమాణము. భావనలన కలిగినట్టి భావనాసమాధియొక్క జ్ఞాపకస్థితియందు అన్యప్రమాణము సంగతమై యుండుటయు లేదు; అది మనస్సుయొక్క సహాయము కలదై యుండుటవలన ప్రమాణమును నిరూపించుటయందు ఎదుర్కొన నై నూయింతులు మొదలగువారిచేతను, యోగమువలనఁ గల్గిన ప్రవృత్తియును, అసౌకిక ప్రవృత్తియునందు అంతర్భావము (అడఁకున) చేయఁబడియున్నది.

యోగమువలన గల్గిన అలౌకికసంబంధము వలన యోగులు వ్యవహారము దూరమునందును సూక్ష్మపదార్థమును ఆత్మను యథార్థముగాఁ దెలిసికొనెదరు. ఈ విషయమును పోలించు యోగ శాస్త్రమునందు, “ఋతంభరా తత్ర ప్రజ్ఞా శ్రుతానుమానప్రజ్ఞాభ్యా మన్యమియా నిశేషం త్యాత్.” అందు (సమాధియందు) కలుగునట్టి ప్రజ్ఞ, యథార్థము కలదనెడి అగ్రముగల ఋతంభర యనఁబడును. అది (ఋతంభరాప్రజ్ఞ) ఆగమ అనుమానప్రజ్ఞలకు అత్యున్నత విషయము కలది. నిశేషార్థము (నిర్వికల్ప విషయము) కలదానివలన ఇది చెప్పబడి యున్నది. కర్మమునకు పదార్థ స్థితిని జేయుపటము క్రమమాత్రముచేతను, అనుమానమునకు వ్యాపకస్థితిని జేయుపటము క్రమమాత్రముచేతను, జ్ఞానమును కలుగఁజేయుస్థితియైన విషయముచేత, దానిని గ్రహించుటకుండు యోగ్య నిశేషమాత్రమును గుఱించినదై యుండుటవలన ఇది యభిప్రాయము. ఈ మూర్తియనకు వ్యాసులు “శ్రుత మాగదువిజ్ఞానం తత్సామాన్యః కయం సహ్యగతునకల్యో విశేషార్థధాతుం కస్మాత్తు హి విశేషేణ కృతసత్కేతః కష్ట ఇత్యాదర్భ్యః సమాధిప్రజ్ఞా నిర్భావ్యా ఏన సుశేషభూత సూక్ష్మ గతోవా పురుషగతోవా.” అని భాష్యము వ్రాసియున్నాడు. యోగవీజమునందు—“జ్ఞానస్థితి విరక్తోపి భర్తృస్థోఽపి జలేన్ద్రియః, వివా నాగేన దేవోఽపి సమాక్షం లభతే బ్రహ్మే.” (బ్రహ్మము గలదానా! (పార్వతీ!) జ్ఞానస్థితియై, విరక్తుడై, సజలస్థితియగుట దెలిసినవాడై, ఇంద్రియ జయము గలవాడై యుండినను, వాడు దేవుడైనను యోగములేక మోక్షమును పొందఁడు అని చెప్పబడి యున్నది. మఱియు, తదేవకర్తః సహకర్మలేతి తిష్ఠా మనోయత్ర నిష్క్రియస్య.” అనెడి శ్రుతిచేతను, “కారణం గుణసంగోస్య సదసదోవిజన్యము.” వీనికి సదసదోవిజన్యమందు పుట్టుటకు హేతువు గుణసంగము, అనెడి స్మృతివాక్యముచేతను, అంత్యకాలమునందు దేని యందు రాగాదులు మనస్సునందు నెలకొనియుండునో ఆయోనినే తీర్చుడు పొందుననెడి వాక్యమువలన యోగము లేనివానికి జన్మాంతరము (పునర్జన్మము; కలుగఁజేయును. మరణకాలమునందు అధికముగాఁ కలుగుచుండు అయోగిచే తొలగించుటకు సాధ్యముకాదు. ఈ విషయము యోగ వీజము నందు—“దేహవసానసమయే చిత్తే యద్య ద్విభావయేత్, తత్రేవ భవేత్తేవ ఇత్యేనం జన్మకాగణమ్. దేహే నైక్యం భవే జన్మ తన్న జానవిమానవాః, ఏషాత్ జ్ఞానం చై రాగ్యం జపశ్చ కేవలంక్రమః. వివేచికా యదా లగ్నా దేహే ధ్యానా ద్విముచ్యతే, ఆసాకిం కృచ్ఛైర్దైవై దేహస్తేవా కథం సుఖీ.” దేహము పోవు కాలమునందు చిత్తమునందేని భావంబుండుచున్నదో అదదిగానే తీర్చుడు అగుచున్నాడు, అని యిట్లు జన్మమునకు కాగణమున్నది. దేహంతమునందు, ఈవిధమున దేహము కలుగుననుదానిని మనుష్యు లెఱుంగరు. కావున జ్ఞానమును ఐరాగ్యమును జపమును క్రమమాత్రమే యగును. దేహమునందు నిరుకలించుటవలధ్యానము నుండి తొలగింపజేసి పొందు, లేలుకుట్టియెడల గాని, లేక దేహంతమునందు గాని వీర డెట్లు సుఖము గలవాఁడగును? అని చెప్పబడి యున్నది. యోగులకు మాత్రము అంత్యకాలమునందు యోగసాధ్యముచేతి అంత్య భావనవలన మోక్షమే యగుటంబట్టి జన్మాంతరము కలుగలేదు. వీనిని వివరించుచు గీరియను—

“ప్రయాణ కాలే మనసాచరేన భక్త్యాయుక్తో యోగ బలేనైవేన.” మరణ కాలమునందు నిశ్చల మైన మనస్సు చేతను, భక్తి చేతను, సమాధిచేగల్గిన సంస్కారము (వాసన) వలన గలుగు చిత్తస్థిరత్వ మువెడితులుము గల యోగ బలముచేతను, అను నీ మొదలగు వానివలనను; “శతంబ్రహ్మ నృదయ స్యనాద్యమ్.” హృదయముమొక్క నాచులు నూలును మొక్కచే యగును; అను నీ మొదలగు ప్రతివాక్యములచేతను జెప్పబడి యున్నది. తత్త్వమస్యాది వాక్యములను అపరోక్షజ్ఞానమును కలుగజేయు స్థితియందు వానియొక్క పంచాయుష్కృతే యగునని కంకింపఁ గూడదు. వాక్య విచారము వలన గలుగు జ్ఞానము యోగిమూలముగా అపరోక్షజ్ఞానమునకు సాధన మైయుండుటవలన. ఈవిషయము యోగ లీలమునందు— “చేత్యవాచ. జ్ఞానమస్తుప్యతాయేనైవ తేహంధరతి కీదృశి, గతిః కథయ తేజ కారుణ్యచృతవారిభే.” సాంస్కరి యడుగుచున్నది. కారుణ్యచృతసాగరా! దేవనానుకా! ఏహులుగతించెదకో, వారియొక్కస్థితి ఎట్టిదిగ నుండును? “ఈశ్వర ఉవాచ, సేవాత్తే జ్ఞానాభిజ్ఞాతో సాహిత్యంబలవాప్యతే; యాదృశం తుభవేత్తేత్తస్మత్తైవిజ్ఞానీ తున గృహేత్, స్యాత్సుశ్రవణ లభతే నిర్ధనసహసంగతిమ్, తత స్పిద్ధస్య త్విపయామోగీభవతి వాస్యథా. లతోనశ్యతి సంసారో వాస్యథా కివభాషితమ్.” ఈశ్వరుడు చెప్పుచున్నాడు. దేహన సానమునందు జ్ఞానిచేత (అనగా దృఢాపరోక్ష జ్ఞానములేనివానిచేత) పుణ్యపాపముల యొక్కఫలము పొందఁబడుచున్నది. ఏదిభమైన ఫలము కలుగుచున్నదో, దానిని భుజించి (అనుభవించి) జ్ఞాని మఱిలను పుట్టుచున్నాడు. తర్వాతవానికి పుణ్యముచేత సిద్ధులతోడి సంగము గల్గుచున్నది. అమోఘ నిర్ధల (మోక్షసిద్ధిగలవారి) యొక్కకృపచేత యోగి యగుచున్నాడు. తేజసిధముచే నగుట లేదు అందువలన సంసారము వశించుచున్నది. వేదేసిధమున నశించుటలేదు. “చేత్యవాచ. జ్ఞానాదేవహి మోక్షంచ వదన్విజ్ఞానిన స్సదా, వకథంపిద్ధ వృత్తితతో యోగస్సమ్యాక్షుదో భవేత్.” దే. చెప్పుచున్నది. వేదేసిధముచేత సిద్ధించుటలేదు, జ్ఞానముచేతనే ఎప్పుడూ మోక్షము కలుగు నని జ్ఞానుల చెప్పుచున్నారు. కావున, యోగ మెట్లు మోక్షము నొసంగును? “ఈశ్వర ఉవాచ. జ్ఞానేనైవహిమోక్షహి తేహంవాక్యంతువాస్యథా, సర్వేవదన్వి బద్ధేన జయోధవతి తస్మిన్, నినాయుధేన వీర్యేణ కథంజయమవాప్నుయాత్, తథాయోగేన రహితం జ్ఞానం మోక్షాయనోభవేత్.” ఈశ్వరుడు చెప్పుచున్నాడు. జ్ఞానముచేతనే మోక్షము కలుగు ననెడి వారియొక్క వాక్యము వ్యత్యాసము కలదికాదు. సకలమైనవారును కిత్తిచేతనే జయము కలదని చెప్పుచున్నారు. అయినను యుద్ధమును బలమును లేక ఎట్లు జయమును పొంద నగును? అప్రకారముగా యోగములేని జ్ఞానము మోక్షము నొసంగదు. అట్లయినచో, జనకాదులకు యోగము లేకయను ప్రతిబంధము లేని జ్ఞానమును మోక్షమును కలిగియున్నది కదా? యోగముచేతనే ప్రతిబంధములేని జ్ఞానమును మోక్షమును కలిగినదానికి కారణ హేతునగా, వారు పూర్వజన్మములయందు దమస్థించిన సంస్కారముచేతనే యని పురాణాదులయందు చెప్పబడి యున్నది. “జైగవ్యో యథా సప్రా యథానై వాఽనితాదయః క్షత్రియా జనకాగ్ర్యాస్తు తులాధారాదయో వికః సంప్రాప్తాః పరమాంసిద్ధిం పూర్వా

భ్యాసము యోగకా, ధర్మవ్యాధా దయస్సప్త శ్చుదా. వైలవకాదయః. మైత్రేయాను
లభా కాన్తి కాండిలీ చ తపస్విని, ఏకే చాన్యేచ మహావో నీచయోని గతాత్మి. జ్ఞానవిప్లవం
పరాం ప్రాప్తవః పూర్వాభ్యాసము యోగకా” శ్రీగీమత్సత్యదేవేది బ్రాహ్మణుఁడును, అట్లే
అసికుఁడు మొదలగువారును, జనకాది క్షత్రియులను, కులాధారాదివైశ్యులను, మున్ను
అభ్యసించిన యోగముచేత శ్రేష్ఠమైన సిద్ధిని బొందిరి. అప్రకారముగా ధర్మవ్యాధాదికూ
డు లేకుండును, వైలవాదులను, మైత్రేయ, మలభ, కాన్తి, కాండిలీ, తపస్విని యనెడిశ్రీ
లును, మఱియు ననేకులును, పూర్వాభ్యాసయోగముచేతనే బ్రహ్మవిప్లవం బొందిరి.

మఱియు పూర్వజన్మములయందు అనుష్ఠింపఁబడిన యోగాభ్యాసముయొక్క పుణ్యతా
రతవ్యముచే కొందఱు బ్రహ్మపుస్త్రీత్వమును, కొందఱు దేవస్త్రిత్వమును, కొందఱు బ్రహ్మ
ముషీత్వమును, కొందఱు మునిస్థితిని, కొందఱు భక్తస్థితిని పొందినవారగా నున్నారు. వీరిలో
కొందఱు ఉపదేశము లేకనే అత్యుపాక్షాత్కారము గలవా రైరి. అప్రకారము హిరణ్యగర్భ,
వసిష్ఠ, నారద, సనత్కుమార, హమదేవ, కుకారులు జన్మముచేతనే మోక్ష సిద్ధిని బొంది
నారని పురాణాదులయందు చెప్పఁబడి యున్నది. బ్రాహ్మణుఁడే మోక్షాధికారియని ఏళు
రాణమునందు చెప్పఁబడియున్నదో, అది యోగములేవారి పశుమందపితేలియఁ దగినది. గను
డేపురాణమునందు—“యోగాభ్యాసో నృణాం యోగం వాస్తేజస్మాన్తరా దృతః, యోగస్య
ప్రాప్తయే తేహం కూద్రవైక్యాదిక క్రమః. శ్రీత్వా చూద్రక్య మశ్వేతి తతో వై
శ్వత్వ ముత్పన్నయాత్, తత శ్చ క్షత్రియా చిప్సః కృపాహీన సతో భవత్. అనూచానః
స్మృతో యశ్చా కర్మవ్యాసీ తతః పరమ్, తతో జ్ఞానిక్య మశ్వేతి యోగీ ముక్తిం క్రమాల్లభే
త్,” జన్మాంతరమునందు చెప్పఁబడిన యోగాభ్యాసము ఏ నరులకు లేవో వారికి యోగమును
బొందుమిదలము కూడఱుల వైశ్యులు అనెడి క్రమము కలదు. శ్రీత్వమునుండి సూద్రస్థితిని బొం
దుచున్నాఁడు. సూద్రత్వమునుండి వైశ్వత్వమును బొందుచున్నాఁడు. వైశ్వత్వమునుండి క్షత్రియ
త్వమును బొందుచున్నాఁడు. క్షత్రియత్వమునుండి చిప్రత్వమును బొందుచున్నాఁడు. చిప్రత్వము
నుండి కృపాహీనత్వమును బొందుచున్నాఁడు. కృపాహీనత్వమునుండి విద్యాంకుఁడైన బ్రాహ్మ
ణుఁ డగుచున్నాఁడు. స్మృతుడు (స్మృతిని అనుసరించినవాడు) యోగముచేయువాఁ డగు
చున్నాఁడు అసిర్యాత కర్మగ్నా వ్యసీయగుచున్నాఁడు. అందుండి జ్ఞానమునుబొందుచున్నాఁడు.
ఇట్లు యోగి క్రిమముగా ముక్తినిబొందుచున్నాఁడు. అనఁగా కూద్రవైక్యాదిక్రమముగా యోగియై
ముక్తిని బొందుచున్నాఁడు, అని యిట్లు చెప్పఁబడి యున్నది దీని చుట్ట యోగమునందు
సకలమైన వారికిని అధికారము గలదని సిద్ధించెను. యోగములనఁ గల్గిన తత్త్వజ్ఞానము గలన
సకలమైనవారును ముక్తిని బొందుచున్నారనునది సిద్ధము. గీతయందు—“కుచీవాం క్రిమతా
గేహే యోగభ్రష్టోహి జాయతే, అథవా యోగివా మేవ ” యోగభ్రష్టుఁడు శ్రేష్ఠ మైన క్రిమం
కుల గృహమునం దైనను, యోగులగృహమునం దైనను పుట్టుచున్నాఁడు. అని భగవంతుఁ డాన
తిచ్చి యున్నాఁడుగాని, అచ్చట సూద్రాదిక్రమము చెప్పఁబడిలేదు. కనక కళలమైన వారును
యోగమును అభ్యసించి వచ్చును.

చతుర్థము, యోగములేనివానిని మోక్షము నొసంగ దని యోగతత్త్వోపనిషత్తునందును; యోగముకంటె శ్రేష్ఠమైనది లేదు యోగమే ముక్తిని యొసంగును, అని యోగసభోపనిషత్తునందును; భూతయోగముచేత ముక్తి లభించుచున్నదేగాని వేరేదేనిచేతను లభింపదనిరాజసిద్ధాంతరాజయోగమునందును; జడభద్రతాదులకు జన్మాంతరసాధనములే ప్రయోజనకారులై యుండుటవలన చేలుసాధనము లక్ష్మణలేదని గరుడపురాణమునందును; భూవము ఒకజన్మయునం దనుష్ఠింపఁబడిన యోగముచేతనే కల్గుచున్నది కాబట్టి, యోగమున కంటె శ్రేష్ఠమైనది లేదనియును, యోగమే మోక్షము నొసంగుననియును, యోగి సకల కర్మానుష్ఠానములు చేయువారకంటె శ్రేష్ఠుడనియును, భగవద్గీత 18-వ అధ్యాయము మొదటిశ్లోకమునందును; జెప్పఁబడి యున్నది. ఈవిషయమును గూర్చి ఇంకను అనేక గ్రంథములందు జెప్పఁబడి యున్నది. విస్తరభయముచే నింతటితో విరమింపఁబడియె.

ఆ. ప్రాణమనోలయములు లేక మోక్షము సిద్ధింప దని చెప్పఁబడినది; అందుప్రాణలయము కలిగిన యుడల మనోలయము కలుగు దని తెలియచేయుటకై ప్రాణలయక్రమమును చెప్పుచున్నార.

ప్రాణలయ క్రమము.

శ్లో. శ్వాసా మహమ్నా సద్యదం శ్వాసా నాయం చ మధ్యగమ్
శ్వాసా సదైవ ముపాసే బ్రహ్మరథే నిరోధయేత్.

౧౬

తా. ఎప్పుడును ("శ్వాసాశ్వాసాశ్వాసా" మందిరాజ్యమును భర్తృముగల దేవమును, అని చెప్పఁబడియుండు లక్షణము గల) మందిరాజ్యమునందు దసించియుండి సుఖమ్న యునెడి మధ్య నాడిని చక్కఁగా భేదింప స్థితిని గురుముఖముగాఁ దెలిసి, ప్రాణనాయమువును మధ్యయందుపోవు నట్లుచేసి బ్రహ్మరంధ్రమునందు నిరోధింప చలయును.

వి. వాసిష్ఠమునందు, "అభ్యాసేన పరిపుష్టే ప్రాణానాం త్మయ హాగతే, మనః ప్రశామయా యాతి నిర్వాణ సుతన్యతే." అభ్యాసముచేత ప్రాణముయొక్క చలనమునకు త్మయముకలుగు నప్పుడు మనస్సు మిగుల శాంతిని బొందుచున్నది, అప్పుడు నిర్వాణము మిగులుచున్నది. అని చెప్పఁబడి యున్నది ప్రాణమును మనస్సును లయ మగునప్పుడు భౌతనావిశేషమైన సమాధితో, స్వేచ్ఛబుధి అంతఃకరిణముచేరి బాంధవబుధి అర్థిసాక్షాత్కారము కలుగుచున్నది. అప్పుడుపేపు నిరోధనందియే ముక్తః డగుచున్నాడు.

౧౭. ప్రాణలయ మైనయడల కాలముము కల్గు దని పనునెనిమిది శ్లోకములచేత చెప్పఁబడినది.

ప్రాణలయము కాలవియవధము.

శ్లో. సూర్యాస్తమనా ధృతిః కాలం రాత్రిం దివాత్మకమ్

శ్లో. సుషుమ్నా కాలస్య గుప్త్యా మేత దుదాహృతమ్.

౧౮

తా. సూర్యుడును చంద్రుడును దివారాత్రుల స్వరూప మైన కాలమును జేయుచున్నారు. సరస్వతి యనెడి సుఖమ్ము (సూర్యచంద్రులచే చేయబడిన దివారాత్ర స్వరూప మైన) కాలమును భుజించునట్టిదిగా నున్నది. ఇది దహస్యముగాఁ జెప్పబడినది.

ఓ. రెండున్నరగడియ సూర్యుడును రెండున్నరగడియ చంద్రుడును, గరువ నగుచున్నది. సూర్యుడు పోవునప్పుడు పగ లనియును, చంద్రుడు పోవునప్పుడు రాత్రి యని యిరువైపుబడుచున్నది. లోకములయొక్క రేయింబవలయును యోగులకు పూర్ణించు శ్రమయొక్కల స్వరూప మైన కాలవికారము నడుచుచున్నది. అట్టి కాలవిధముచేత కీర్తులకు ఆయుష్ష మాణ మగుచున్నది ఎప్పుడు సుఖమ్ము మృగ్ధముచేత వాయువు బ్రహ్మరంధ్రమునందు పంచరించుచున్నదో, అప్పుడు దివారాత్రస్వరూప మైన కాలములేనందులకు. “సుఖమ్ము; కాలమును భుజించునది యగుచున్నది., అని చెప్పబడినది. ఎంత వఱకును బ్రహ్మరంధ్రమునందు వాయువు పోవుచున్నదో, అంతవఱకును యోగులకు ఆయుర్వృద్ధి కలుగుచున్నది. దీర్ఘకాలము నుమాధిని అభ్యసించిన యోగి యైనవాడు పూర్వమే మరణ కాలమును తెలిసికొని బ్రహ్మరంధ్రమునందు వాయువును నిశ్చికానిని జయించుచున్నాడు. స్వేచ్ఛగా దహత్వాగము చేయుచున్నాడు.

శ్లో. ద్వాసప్తతి సహస్రాణి నాదీద్వారాణి పశ్యేత్

సుఖమ్నా శామ్భవీకర్త; కేనా స్త్రీప్తవ నిర్భకాః

౧౮

తా. పంచరమునందు (పంచరమునలె పరములు ఎముకలు మొదలగువానిచే కట్టబడి యుండు) దెబ్బదిరెండువేలనాదీద్వారములు (వాయువు ప్రవేశించుమార్గములు) ఉన్నవి. వానిలో సుఖమ్ము యనెడి మధ్యవాది కాంభవీకర్త యగును. తక్కినవి ఇదాపింగళలు మొదలైనవి) ప్రయోజనము లేనివి.

వి. కాంభవి యనగా:—ధత్తులకు శం = సుఖము, భవతి = కలుగుచున్నది. లేక శం = సుఖస్వరూపమై, భవతి = ఉన్నది. లేక, శంభువు యొక్కది. లేక ధ్యానముచేత కంభువును పొందింబు జేయునది. లేక ధ్యానముచే ఆత్మసాక్షాత్కారము నొసంగునది. లేకకంభువనది ఆత్మయొక్కది.

దెబ్బదిరెండువేల నాడులలోసుఖమ్ము, ఇదా, పింగళ, మహా, సరస్వతి, యశస్విని, పూష, శోవోదర, మరుణ, హస్తజిహ్వ, పయస్విని, కంభిని, గాంధారి, అలంబుక, ఆమ నీపయనా లగునాడులను శ్రేష్ఠము లైనవి. వానిలో సుఖమ్ము, ఇదా, పింగళలనెడి మూడునాడులును ప్రధానము లైనవి. వానిలోను సుఖమ్ము శ్రేష్ఠతమమైనది. దీనినే బ్రహ్మనాడియని చెప్పుదురు.

(చతుర్దశనాడుల వివరణము.)

1. పి. పుయొక్క మధ్యయందు పిణాదండ మనెడి ఎముకల గూడొకటి శిరస్సునలకును శిలకొని యున్నది. ఆ ఎముకలగూర్చిన మేరుమధ్యమున శిరస్సుయొక్క నడుమగూని భ్రూు

భగ్నమునకును నుండు సూక్ష్మమైన బ్యారముకటి యున్నది. అది బ్రహ్మవాడియని చెప్పబడును. దీనికి దేవత కిచ్చుడు.

2. గుఱుచ్చుకు ఎడమ వైపు నుండునది ఇడానాడి అది ఎడమ వాసికయందు వ్యాపించి యున్నది. దీనికి దేవత నిష్ఠావు.

3. గుఱుచ్చుకు కుడిపక్క నుండునది పింగళ. అది కుడి వాసికయందు వెలకొని యున్నది దీనికి దేవత బ్రహ్మ.

4. గుఱుచ్చుకు ముందుగానుండునది కుహు, అది గుహ్యమునకు వ్యాపించి యున్నది, దీనికి దేవత అగ్ని. పృథ్వి యనియును చెప్పదురు.

5. గుఱుచ్చుకు వెనుకనుండునది సరస్వతి. అది నాలుకనకు నున్నది. దీనికి దేవత విశ్వా.

6. ఇడానాడికి ముందుగ నుండునది హస్తీజిహ్వ. అది ఎడమ కాలి పెద్దవేలివలకును నున్నది. దీనికి దేవత కరుణుడు.

7. ఇడానాడికి వెనుకనుండునది గాంధారి. అది ఎడమ శ్రేతమునకు వ్యాపించియు నున్నది. దీనికి దేవత చంద్రుడు. ఇంద్రుడనియును చెప్పదురు.

8. పింగళకు ముందుండునది యశస్విని, అది కుడి కాలి పెద్దవేలివలకు నున్నది. దీనికి దేవత మారుడు. బ్రహ్మ యనియును చెప్పదురు.

9. పింగళకు వెనుకనుండునది భ్రామ. అది కుడి శ్రేతము వలకును వ్యాపించి యున్నది. దీనికి దేవత నిక్కు. ఈశ్వరుడనియును చెప్పదురు.

10. హస్తీజిహ్వ కుహు, అనెడి రెండు వాడులనడుమ విశ్వోదర యనువాడి యున్నది. అది ముఖము నకును వ్యాపించి యున్నది. దీనికి దేవత అగ్ని.

11. యశస్విని, కుహు అనెడి రెండు వాడుల నడుమ ముఖ యనెడి వాడి యున్నది. అది క్రిందునిందుగా కరీరమాద్యంతమును వ్యాపించి యున్నది దీనికి దేవత వాయువు.

12. భ్రామ, సరస్వతి యనెడి రెండు వాడులనడుమ యశస్విని యనువాడి యున్నది. అది కుడివేలివలకు నున్నది దీనికి దేవత ప్రజాపతి.

13. గాంధారి, సరస్వతి యను రెండు వాడులనడుమ కంఠిని యనెడి వాడి యున్నది. అది ఎడమచేవి వలకు నున్నది. దీనికి దేవత చంద్రుడు.

14. కందవభగ్నమునందు అలంబున అనెడి వాడి యున్నది. అది గుడమునకు నున్నది. దీనికి దేవత కర్ణుడు. మారుడుడనియును చెప్పదురు.

ఈ వాడు లన్నియును కందమునండి ఆత్మకేపత్రిముయొక్క నరములవలె కాభోపకాఖులుగా పోవుచున్నవి యని తెలియఁ దగినది.

శ్లో. వాయుః పరిచిశో యస్మా దగ్నినాసహ కుడ్డాలీమ్

బోధయిత్వా సుషుమ్నాయాం ప్రవిశేదనిరోధకః.

తా. వాయువు అభ్యసించబడినదాయెవని, అతర్వాత్తో కందలిక క్రివి మేలుకొల్పి ప్రతి బంధములేక (అవాయువు) సుఖమయందు ప్రవేశించును.

వి. వాయువు సుఖమయందు (సరస్వతియందు) ప్రవేశించు నిమిత్తము దానియొక్క అభ్యాసము కావలయును.

శ్లో. సుఖమ్నా వాహిని ప్రాణే సిద్ధ్యత్సేవ మనోన్మనీ

అన్యథాత్మితరాభ్యాసాః ప్రయానైవ తు యోగినామ్.

౨౦

తా. ప్రాణము సుఖమయందు ప్రవేశించునప్పుడు మనోన్మనీ (అన్యన్యవర్గ) సిద్ధించుచున్నది. అట్లు లేనియెడల (ప్రాణము సుఖమయందు ప్రవేశించు యెడల), తక్కిన (సుఖము కన్పడెన) అభ్యాసములు, యోగులకు (యోగాభ్యాసకులకు) ప్రయాసము నిమిత్తమే యగుచున్నది.

శ్లో. వననో బద్ధ్యతే యేన మనస్తే నైవ బద్ధతే

మన శ్చ బద్ధ్యతే యేన వననస్తేన బద్ధ్యతే.

౨౧

తా. ఏ యోగితర ప్రాణవాాయువు కట్టబడుచున్నదో, ఆ యోగితర మనస్సును కట్టబడు చున్నది. ఎవనిచేత మనస్సు కట్టబడు చున్నదో, వానిచేత ప్రాణమును కట్టబడును.

వి. మనస్సు, ప్రాణము అను నీ రెంటియు ఒకదానిని కట్టిన యెడల రెండును కట్టబడిన దగును.

శ్లో. హేతుద్వయం తు చిత్తస్య వాసనా చ సమీరణః

తయో ర్విసప్త ఏకస్మిం స్తా ద్వా వపివిశత్యతః.

౨౨

తా. చిత్తము ప్రవృత్తింబుటకు వాసన (భావన = సంస్కారము), ప్రాణవాాయువు అను నీ రెండు హేతువు లున్నవి. వానిలో ఒక్కటి నప్తమైన యెడల ఆ రెండును నశించును.

వి. వాసన నశించిన యెడల వాయువు చిత్తము అను నీ రెండును నశించును. చిత్తము నశించిన యెడల వాయువును వాసనయును అను నీ రెండును నశించును. వానిష్ఠి మనందు— “ద్యే వీతే రామ చిత్తస్య ప్రాణస్పృహ వాసనో, ఏకస్మిం శ్చ కర్మా ర్జు పై క్షీరం ద్యేవీ దిన శ్యతః.” ఓ రామా! చిత్తమునకు ప్రాణచలనము వాసన అను రెండు కారణములు గలవు. వానిలో ఒకటి నప్తమైనయెడల రెండును వెంటనే నప్తమగును. అని చెప్పబడి యున్నది. వానిష్ఠిమనందే, “యావద్విలీనం న మనో వతావ ద్వాసనా త్తయః, సతీతా వాసనా యావచ్చిత్తం తావన్న కామ్యతి. వ యావద్యాతి విజ్ఞానం వతావచ్చి త్ప్రపశ్యతః, యావన్న చిత్ప్రపశ్యతే సతావ త్తత్త్వజేదనమ్. యావన్న వాసనావాళ ప్రావ త్తత్త్వోదయః, తతః, యావన్న తత్త్వ సంప్రాప్తి ర్న తావ ద్వాసనాత్యయః. తత్త్వజ్ఞానం మనోవాళో వాసనాత్యయ ఏవ చ, మిథః కారణతాం గర్వా దుస్సాధ్యాని ధీతాశ్చతః. త్రయ ఏతే సమంయోర వ్యవస్థభ్యస్తా మనూ యమాః, తావన్న తత్త్వ సంప్రాప్తి ర్భవత్యపి సమాక్రమే.” మనస్సు లీనము కానంతసేపు

వాసన నశింపదు. వాసన నశింపవలెననుచు చిత్తము నశింపదు. చిత్తము నశింపవలెననుచు తత్త్వజ్ఞానము కలుగదు. వాసన నశింపవలెననుచు తత్త్వజ్ఞానము కలుగుటెట్లు? తత్త్వజ్ఞానము కలుగవలెననుచు వాసనాత్మయము కలుగదు. తత్త్వజ్ఞానము, మనోనాశము, వాసనాత్మయము, అను నివియే ఒకదాని కొకటి కారణతత్వస్థితిని బొంది సాధించుటకు సాధ్యము కాకయున్నది. కావున నీ మూఁడును ఎంతకాలము సమముగా చూటిచూటికి అభ్యసించు బడలేనో, అంతదాక చక్కగా ఆశ్రయించు బడదనిన పీనిరలన, తత్త్వజ్ఞానమును పొందుట కలుగజేరదు. అని వ్యతిరేకముగా చెప్పబడి యున్నది. ఈ ప్రకారము అన్న భ్రాహ్మణ నివృత్తనందును ముక్తికోపనివృత్తనందును చెప్పబడి యున్నది.

శ్లో. మనో యత్ర విలీయేత పవన స్తత్ర లీయతే

పవనో లీయతే యత్ర మన స్తత్ర విలీయతే.

౨౩

తా. చేనియందు (ఏ ఆధారమునందు) మనస్సు లీన మగుచున్నదో, అందు వాయువుల యందు చున్నది. వాయువు చేనియందు లయ మొందుచున్నదో, అందు మనస్సు లయ మొందుచున్నది.

శ్లో. దుద్ధామ్బువ త్పిన్ద్రుళితా ఊభా తౌ

తుల్యక్రియా మానసమారుణౌ హి

యథో మరు త్తత్ర మనఃప్రవృత్తిః

యథో మన త్తత్ర మరు త్ప్రవృత్తిః.

౨౪

తా. చేనియందు వాయువు ప్రవర్తించు చున్నదో, అందు మనస్సు ప్రవర్తించు చున్నది. ఎందు మనస్సు ప్రవర్తించు చున్నదో, అందు వాయువు ప్రవర్తించు చున్నది. కావున పాలును నీరును వలె, చక్కగా కలిపిన మనస్సు వాయువు అను నీ రెండును సమాన క్రియలు గలవియై యున్నది.

వి. వాసిష్ఠమునందు— “అవివాభావిని నిత్యం జహ్నానాం ప్రాణచేతసీ, తునుమామోదన నిర్మలే తిలతైల ఇన స్థితే. కుయత శ్చ వివాళేన కార్యం మోక్షాఖ్య ముత్తమమ్,” శిష్యులకు నిత్యమును ఎడతెగనియట్టి ప్రాణమును, చిత్తమును, భుక్తుమును వాసనమును వలె చేరి, సువ్యూలును నూనెయును వలె నుండి, వివాళముచేత మోక్ష ముపెడి ఉత్తమ మైన కార్యమును చేయుచున్నది. అని చెప్పబడి యున్నది.

శ్లో. తత్రేకనాశా దపరస్యనాశ ఏకప్రవృత్తే రపరప్రవృత్తిః

అధ్వస్తయో శ్చేంద్రియవర్గవృత్తిః ప్రధ్వస్తయో హ్మోక్షపదస్యసిద్ధిః. ౨౫

తా. వానిలో (మనస్సును ప్రాణమును అను నీ రెంటిలో) ఒక్కదాని నాశముచేత, తక్కినదాని నాశమును, ఒక్కదాని ప్రవృత్తివలన (వ్యాపారము వలన) తక్కినదాని ప్రవృత్తియును కలుగుచున్నది. మనస్సును ప్రాణమును అపెడి ఆ రెండును లయముకాని యెడల ఇంద్రియ

వర్ణముల వృత్తియును (ఇంద్రియ సమాచారముల కమలేమ కాన్యములయందు ప్రవర్తించుటయును, ఆ రెండును లయ మైనయెడల మోక్షపదసిద్ధియును కల్గును. (అవి లయ మగునప్పుడు భ్రమభ్రాదు స్వయావధితిని బొందును.)

వి. యోగబీజమునందు— “త్రైతాపి సాధ్యః పవనస్యవాళః వదన్త మౌ గాధిని కేవలః, మనోవివాళస్తు గురోఃప్రసాదాన్ని మేవమూలేణ మసాధ్య ఏన.” (హా)నిము మనస్సు అనడి) ఆ రెంటియందును ప్రాణముయొక్క వాళము వడంగయోగము (అసభాది అణంగముల) యొక్క అభ్యాసములన సాధింపఁ దగినది. మనోవాళము గుర్తుపసాదములన విమిమమాత్రమున వక్కఁగా సాధింపఁ దగినది యగును. అని చెప్పబడి యున్నది.

శ్లో. రమస్య మనస శ్చైవ చక్ష్మలత్వం స్యభావతః

రసోబద్ధో మనోబద్ధం కిం నసిద్ధ్యతి భూతతే.

౨౬

తా. పాదరసమునకును మనస్సునకును స్యభావముగ వంచలము గలదు. రసము కట్టుబడిన యెడల చిత్తము కట్టుబడిన దగును. అందువలన లోకమునందు ఎది సిద్ధింపదు ? (అనఁగా అన్నియును సిద్ధించు వనిభావము).

శ్లో. మూర్ఖితో హరతే వ్యాధీః మృతో జీవయతి స్యయమ్

బద్ధః భేచరతాంధత్వే రసోవా యశ్చ పార్వతీ.

౨౭

తా. ఓ పార్వతీ ! రసమును వాయువును మార్మిక మైనయెడల వ్యాధులను పోగొట్టుచున్నది. అవి మృత మైనయెడల స్యయముగా (తమ సామర్థ్యముచేత) బహుకాలము జీవింపఁ జేయుచున్నది. అవి కట్టుబడినయెడల ఆ కాళమునందు సంచరించునట్టి నీతిని యిచ్చుచున్నది.

వి. ఓపదివిశేషముల సంబంధములన వంచలము నివృత్తియైన రసమును, కుంభకముల యంత్యమునందు కేవలము నివర్తించబడిన వాయువును, మార్మిక మని చెప్పబడును. భస్మమైన రసమును, బ్రహ్మరంధ్రమునందు లీనమైనవాయువును మృత మనబడును. క్రియా విశేషములన గుళికారూపముగా జేయబడిన రసమును, భారణావిశేషముచేత భూమభ్యమునందు ధింపఁబడిన వాయువును బద్ధమని చెప్పబడును.

శ్లో. మనస్తైర్మోఽస్థిరోవాయుః స్థానో బిన్దుః స్థిరోభవేత్

బిన్దుస్తైర్మో లృదా సత్త్వం పిన్దుస్తైర్మం ప్రజాయతే.

౨౮

తా. మనస్సు స్థిరపడినయెడల ప్రాణము స్థిరమగును. అందువలన (వాయుస్థిరత్వమువలన) కుక్లము (బిందువు) స్థిరమగును. కుక్లము స్థిరమైనయెడల బలమును, పిండము (దేహము) యొక్క స్థిరత్వమును కలుగుచున్నది.

శ్లో. ఇద్వియాణాం మనోనాథో మనోనాథ స్తు మారుతః
మారుతస్య లయోనాథో స లయో నాదమాశ్రితః.

౨

తా. శ్రోత్రాది యాద్యయములకు మనస్సు (అంతఃకరణము) నాథుఁడు. (అనగా ప్రవర్తింపఁజేయునది.) అగును. మనస్సునకు ప్రాణము నాథుఁడు. ప్రాణమునకు మనోలయము నాథుఁడు. ఆ మనోలయము నాదమును ఆశ్రయించి యున్నది. (అనగా మనస్సు నాదమునందు లయమగుచున్నది. యని భావము).

శ్లో. నామైవాస్త్మ మోక్షాభ్యో మాస్త్మవాపి మతాస్తతే
మనఃప్రాణలయే కశ్చి దానన్దః సంప్రవర్తతే.

30

తా. ఆ చిత్తలయమే మోక్ష మనెడి పదమునకు నాచ్య మగునుగాక. అన్యరుతముచే కాకుండును గాక. (ఏలన) చిత్తలయము సుమత్యయందును సుంధుటవలన. ప్రాణము మనస్సు అను నీ రెండును లయ మగునప్పుడు అనిర్వాచ్య మైన ఆనందము చక్కగా ప్రవర్తించుచున్నది. (అనిర్వాచ్యానందము కల్గిన యెడల జీవన్ముక్తి కలుగునట్లు చేయును. దీనికి సంకేతము లేదు.)

శ్లో. ప్రసవ్య త్వాస నిశ్వాస ప్రధ్వంస్త నిషయగ్రహః

నిశ్చేష్టో నిర్వికార శ్చ లయో జయతియోగినామ్.

31

తా. త్వాస నిశ్వాసములు నష్టమైనదియును, శబ్దాది నిషయగ్రహము నష్టమైనదియును, చేష్టలు (కీరవ్యాపారములు) నివర్తియైనదియును, వికారములు (అంతఃకరణచేష్టలు) లేనిదియునైన లయము (శ్లేయాకార అంతఃకరణవృత్తి), యోగులకు అన్నిటికంటెను శ్రేష్ఠమైనదిగా నున్నది.

చి. లైటనుండువాయువు లోపల ప్రవేశించుట త్వాసము లోపలనుండు వాయువు లైట ప్రవేశించుట నిశ్వాసము.

శ్లో. ఉచ్ఛ్విన్న సర్వసంకల్పో నిశ్చేషాశేష చేష్టితః

స్వావగమ్యో లయః కోఽపి జాయతే వాగగోచరః.

32

తా. సకల సంకల్పములును (మనోపరిణామములందు) నష్టమైనదియును, సకలచేష్టలును సంపూర్ణముగా నివర్తియైనదియును, తనచేఁ జెలిసికొనఁ దగినదియును, వాక్కునకు అందరానిదియును నైన యొక విలక్షణ మైనలయము యోగులకు కలుగుచున్నది.

శ్లో. యత్ర దృష్టి ర్లయ స్తత్ర భూతేన్ద్రియ సనాతనీ

సా శక్తి ర్జీవభూతానాం ద్వే అలక్ష్యే లయంగతే.

33

తా. ఇనియందు (ఏకమయమైన బ్రహ్మమునందు) దృష్టి (అంతఃకరణవృత్తి) యున్నచో, వానియందే లయము కలుగుచున్నది. (యోగులకు) భూతములను, ఇంద్రియములను, కాళ్య

కముగా గలదియును; జీవులయొక్క శక్తి యవేది విద్యయు, వైన వీరిందును యోగులకు అలక్ష్యమైన (గుర్తింపబడనియట్టి) బ్రహ్మమునందు లయ మొందుచున్నది.

వి. సత్కార్యవాదమున, అవిద్యయందు కార్యసమాచారము లుండుటవలన, భూతములను ఇంద్రియములను కాళ్వరముగాఁ గలది యని చెప్పబడెను.

శ్లో. లయో లయ ఇతిప్రాపలుః కీదృశం లయలక్షణమ్

అపునర్వాసనోత్థానా ల్లయో విషయవిస్మృతిః.

38

కా. లయము లయ మని అనెను చెప్పుచున్నారు. ఆ లయముయొక్క స్వరూపముపట్టి దనఁగా, దానిని చెప్పుచున్నారు. మఱల వాసన ప్రవర్తింపనందున కల్పిది విషయములనుగాని, ధ్యేయాకార (ధ్యానింపఁబడు వస్తు స్వరూపమైన) విషయములనుగాని మఱచుట, లయ మనఁబడును.

శ్లో. వేదశాస్త్రపురాణాని సామాన్యగణికా ఇవ

ఏకైవ శామ్యవీముద్రా గుప్తా కులవధూ రివ.

39

కా. నాలుగు వేదములును, అఱుకాస్త్రములును, పునఁబెనిమిది పురాణములును, (అనేక పురుషులవలన దెలిసికొనఁదగినవిగా నుండుట వలన) సామాన్యగణిక (వేశ్య) వలె నున్నది. కాంధ వీముద్ర యొకటిమాత్రమే (పురుషశ్రేష్ఠునిచేఁ దెలిసికొనఁదగినవిగా నుండుటంబట్టి) కులక్రీరలె రహస్యమైనదిగా నున్నది.

అ. చిత్తలయము నిమిత్తము ప్రాణలయ సాధనస్వరూప మైన ముద్రలను చెప్పుట కుద్య మించి, వానిలో కాంధవీముద్రాప్రభావమును చెప్పుచున్నారు.

శామ్యవీముద్రా ప్రభావము.

శ్లో. అన్తర్లక్ష్మ్యం బహీర్ద్వష్టి ర్ని మేషోన్మేష వర్జితా

ఏషా సే శామ్యవీముద్రా వేదశాస్త్రేషు గోపితా.

32.

కా. లోమల (అధారము మొదలు బ్రహ్మరంధ్రమువఱకును చక్రములలో కనఁబడఁగోసఁబడిన చక్రమునందు) లక్ష్మ్యమును (అంతఃకణావృత్తియును) కామ్యమునందు (దేహమునకు వైటిప్ర దేశమునందు) మూయుటయును తెఱచుటయును తేనివృష్టి (మాత్ర) గా నుండుట యిదియో, అది కాంధవీముద్ర యనఁబడును. ఇది ఋగాది వేదములయందును, సాంఖ్యపాఠంబలాది శాస్త్రములయందును రక్షింపఁబడునట్టిదై యున్నది.

వి. చిత్తము ధ్యేయాకారముగా ప్రవేశించునప్పుడు, మూయుటయును తెఱచుటయునులే నిరూపు కలుగుచున్నది.

అ. కాంధవీముద్రను గొందుశ్లోకములచేత అనువదించుచున్నాము.

కాంధవీముద్రా లక్షణము.

శ్లో. అన్తర్లక్ష్మ్యవిలీనచిత్తపవనో యోగీ యదా వర్తతే

దృష్ట్యా నిశ్చలతారయా బహి రథః పశ్యన్న పశ్యన్నః

ముద్రేయం ఖలు శామ్భవీ భవతి సా లభ్యా ప్రసాదా స్తురోః

శూన్యాశూన్యవిలక్షణ స్ఫురతి త త్తత్త్వం పరం శామ్భవమ్. 32

తా. ఏ అవస్థయందు లోపల (అనాచారపద్ధాదులలో) నుండు (సగుణేశ్వర మూర్తి మొదలగునవి, లేక త త్త్వమస్వాదివాక్యములయొక్క లక్ష్యమైన జవేశ్వరాభివృద్ధి అహంబ్రహ్మస్మి యనెడి వాక్యాన్తమైన బ్రహ్మ మనము) లక్ష్యమనందు చిత్తమును వాయువును ఎవనికి లయ మగుచున్నదో, అయినాగి నిత్యమైన నీలపు కనుగ్రుడ్లుగల దృష్టిచేత దేహముయొక్క బాహ్య ప్రదేశమునందు చూచుచుండినను, బాహ్యవిషయములను చూడని వాడుగనో యుండును అకాం భవీముద్ర గురువుయొక్క అనుగ్రహముచే పొందఁబడినప్పుడు, ఆ (చెప్ప నలవిగాని) కాంభవప దము కాంభవీముద్రకులన వెలియుటకై ఆత్మస్వరూపము అనెడి శూన్యాశూన్యవిలక్షణ మైన మేలైన త త్తత్త్వము (నిత్యమపచారము) ప్రకాశించుచున్నది.

వి. శ్వయాశావృత్తి యుండుటవలన శూన్యవిలక్షణ మనియును, అదియును గోచరింప నందువలన అశూన్యవిలక్షణ మనియును చెప్పిరి. అప్రకారమే “అంతర్లక్ష్య మనన్యధీరవిరతం పశ్యన్ముదా సంయమీ దృష్ట్యాశ్చేద నిమేషవర్జిత మియం ముద్రాభవేచ్ఛామ్భవీ, గుక్తేయం గిరి శేన త స్త్రవిదుషా తప్తేషా తత్త్వాభివా మేషాస్యా ద్యమినాం మనోలయకరీముక్తిప్రదా దుర్లభా ఊర్ధ్వదృష్టి రశోదృష్టి రూర్ధ్వశ్చో హ్యధో రాః, రాధాయ స్త్రవిధానేన జీవన్ముక్తే భవత్తి తా” ఏకాగ్రచిత్తుఁడైన యోగి ఎడతెగని అంతర్లక్ష్యముగా శుభమును వీక్షించుకొనుచుమాయా టయును తెఱచుటయును లేని చూపు గలిగియుండుట కాంభవీముద్ర యనఁబడును. ఇది తల్పతన త్తయైన పరమేశ్వరునిచేత తల్పములయందు రక్షింపఁబడి యున్నది. యోగులకు మనోలయమును చేయునదియును, మోక్షమునొసంగునదియును, దుర్లభమును వైన ఇది తత్త్వాశేషకుల నిమిత్తమై యున్నది. ఊర్ధ్వజేదము (నూటికప్పుక పైకిపోవుట) ఊర్ధ్వదృష్టియును, క్రిందివాడులయందు అశోదృష్టియును వై యున్నది. రాధాయంత్రవిధానముచేత భూమియందు జీవన్ముక్తుఁడగుచు న్నాడు. రాధాయంత్రవిధానమును గురుముఖముగా వెలియుఁ దగినది.

శ్లో. శ్రీ శామ్భవ్యా శ్చ ఫేవర్యాం అవస్థా భామ భేదతః

భవే చ్చిత్తలయానస్తః శూన్యే చిత్సుఖరూపిణి.

33

తా. కాంభవీముద్ర, ఫేవరీముద్ర అను నీరెంటియొక్క అవస్థ స్థానములయొక్క భేద మువలన గూన్యమైన దేశకాలవస్తుపరిచ్ఛేదములేని, లేక సజాతీయ విజాతీయ స్వగత భేదములేని) చిదానంద స్వరూపాత్మియందు చిత్తలయ మైన ఆనందము కలగుచున్నది.

వి. కాంభవీక బాహ్యదృష్టిచేత బాహ్యవస్థయును, ఫేవరికి భూమధ్యదృష్టిచేత అంతరీకా వస్థయును కల్గును. కాంభవీకి హృదయభాగముయును, ఫేవరికి భూమధ్యమును స్థానములు.

కాంక్షనికని, భేదరికని అవస్థ స్థానము అనెడి భేదము పాదవాంశమునందు మూత్రము కలుచున్ దలయానంద మైన ఫలాంశమునందు మూత్రము ఆ భేదము లేదు.

ఆ. ఉన్మనీముద్రను చెప్పవచ్చును

ఉన్మనీముద్రా' లక్షణము.

శ్లో. తా శే జ్యోతిసి సంయోజ్య కిశ్చి దున్నమయే ద్భృవా
పూర్వయోగం మనోయుజ్జైక ఉన్మనీకారకః క్షణాత్

3౯

తా. కనుగుడ్లను జ్యోతియందు (రెండుకనుగుడ్లను నాసికాగ్రమునందు చేర్చుటవలన
కాకిందు లేఖనమునందు) చేర్చి, భూవులను కొంచెము మీదికి యేర్పరచుము. మున్ను పూర్వ
ము చెప్పిన అంతర్లక్ష్యం బహిర్లక్ష్యములను స్వయాప మైన) యోగము (యుక్తి)తోఁగూడినద
నన్నును (అంతఃకరణమును) యోగమునందు చేర్చువాఁ డాయెనేని, క్షణ (ముహూర్త) మూత్రము
న యోగి యైనవాఁడు ఉన్మనస్థవస్థను పొందినవాఁ డగును. ఆ. ఉన్మనస్థవస్థతరించుటకు
వేరే యుపాయము లేదని రెండుస్థోకములచేతచెప్పవచ్చును.

ఉన్మనీముద్రా ప్రభావము.

శ్లో. కేచి దాగమజాలేన కేచి స్నిగమసంకులైః
కేచి త్రైకేణమువ్యాన్వివైవజానన్తి తారకమ్

౪౦

తా. కాశ్త్రుతంత్రముల నెఱిగినట్టి కొందఱు అగమముల (కాశ్త్రుతంత్రాదికాలముల)చేత
ను, కొందఱు వైదికులు కేదమునందు చెప్పబడిన ఫలాధిక్యముచేతను, కొందఱు వైశేషికులు మొద
లగువారు తర్కము (స్వకల్పితయుక్తి విశేషముల) చేతను మోహించెదరు. తారకమును (తరించు
టకు ఉపాయమైన ఉన్మనస్థవస్థను) తెలిసికొనుట లేదు.

వి. “అగచ్ఛన్తి బుద్ధిమాతోహం త్యక్తా ఏభ్య ఇత్యాగమాః” వీనిచేత అగ్రములు బుద్ధియందు
ప్రవేశించుటవలన అగమము లనఁబడెను. జాలము (రల) వలె బంధనమునకు హేతువు లగుటం
బట్టి మున్ను చెప్పిన ఫలములను జాలము లనిరి.

శ్లో. అర్థోన్మలితలోచనః స్థిరమనా నాస్మాగదత్తేక్షణ
చ్చన్ద్రార్కా వపి లీనతా ముపనయన్తి స్పష్టభావేన యః
జ్యోతీరూప మ కేవలీజముఖం దేదీప్యమానం పరం
తత్త్వం తత్పదమేతి వస్తు పరమం వాచ్యం కిమత్రాధికమ్.

౪౧

తా. సగము తెఱచినకన్నులు గలవాఁడై, నిశ్చలమనస్సుగలవాఁడై, నాస్మాగమునందు
(నాసికకొనయందు పండ్రిండంగులములు ప్రమాణమునందు) ఉంచఁబడిన చాతురగవాఁడై,
కాయేంద్రియ మనస్సులయొక్క చలనములేని నిస్సందేహిచేత చంద్రమాద్యులను లయ మొందించు
వాఁడై యుండువాఁ డెవఁడో (కాయేంద్రియమనస్సులయొక్క నిశ్చలత్వమువలన ప్రాణసంచార

మును లేకుండచేయువాఁడెవఁడో, నాడు సర్వమును ప్రకాశింపజేయుకొని స్వరూపమును (అకాశాదులయొక్క ఉత్పత్తియాలముగా) సర్వకారణమును, పూర్వమును, స్వప్రకాశమును పరతత్త్వమును (కాదేంఁదియనునస్థులకు సాక్షియైన స్థితియును), నైన (ఇట్టిది చెప్పరానిదైన) ఆసర్వోత్కృష్ట వస్తువును (అత్యస్వరూపమును) పొందుచున్నాఁడు. ఇందు విశేషముగా చెప్పవలసిన దేమున్నది? (అనఁగా యోగి ఉన్మత్తబుద్ధులందు స్వస్వరూపమునందు వెలకొనును కనుక చెప్పవలసినది వేరే లేదనిభావము).

వి. “ద్వాదశాంగులపర్యంతే నానాగ్రే విమలేఽన్నరే, సంఘే ద్భృశోః ప్రకాశ్యంత్యోః ప్రాణ స్యంతో నిరుభ్యతే” పంఁదెండంగులముల ప్రమాణముగల నానీకాగ్ర మైన విమలా కాశమునందు సంవిత్ (జ్ఞానము, దృష్టి, అను నీయెందును లీనమగుటచేత ప్రాణచలనము నిగ్రహింపబడుచున్నది అని వసిష్ఠులు చెప్పియున్నారు. ఇట్లే కాండిలాగ్రపనివక్త్రునందును చెప్పబడి యున్నది.

అ. ఉన్మత్తబుద్ధులయొక్క కాలనిర్ణయమును చెప్పుచున్నారు.

ఉన్మత్తబుద్ధులకా కాలనిర్ణయము.

శ్లో. దివా న పూజయే ల్లింగం రాత్రౌ వైవ న పూజయేత్
సర్వదా పూజయే ల్లింగం దివారాత్రి నిరోధతః

౪౨

కా. పగటియందు (సూర్యసంచారమునందు) లింగమును (సర్వకారణమైన ఆత్మను) పూజింపఁ (ప్రకాశింపఁ) గూడదు. రాత్రియందును (చంద్రసంచారమునందును) పూజింపఁ గూడదు. (నారాయణు చరించినచో చిత్తము చలింతు నని చెప్పబడి యుండుటచేత చంద్ర సూర్యసంచారము నందు చిత్తస్థిరము లేనందువలన) దివారాత్రి లనెడి సూర్య చంద్రులను నిరోధించి, సదా లింగ మనెడి ఆత్మను పూజింప వలయును.

వి. అత్య స్వకారణ మనుటకుఁ ప్రమాణము:— “ఏతస్యా చాత్మక ఆకాశ స్సంధూ రః” ఈఆత్మ విలస ఆకాశము కలిగిను. అనితైత్తిరీయశ్రుతియందు చెప్పబడియున్నది. ధ్యానమే ఆత్మ పూజ యనుటకుఁ ప్రమాణము:— “ధ్యానోపవేశ ఏవాత్మాధ్యాన మస్య మహర్చనమ్, దివా తే నేతరేణాయ మాత్మాలభ్యత ఏవ నో.” ధ్యానమైనద్యమే ఆత్మ, ధ్యానము వీనియొక్క మహర్చనము ఆధ్యానము గాక తక్కినదేనిచేతను ఈఆత్మ పొందఁబడనేరదు. అని వాసిష్ఠమునందు చెప్పబడి యున్నది. సూర్యుఁడునుచంద్రుఁడును నిరోధ మగునప్పుడు సుషుప్తులోపల ప్రాణము లయ మగును. అప్పుడు మనస్సు స్థిరత్వ మగుట వలన, అప్పుడు భావించవలయును. అనఁగా సుషుప్తు యందు ప్రాణములైన మైవయేదల మన్నును నిశ్చల మగును. “సుషుప్త్యా వ్రతే వాయా మన స్థిర్యం ప్రకాయతే.” సుషుప్త్యు మధ్యయందు వాయువు ప్రవేశించుటవలన మనస్సునకు స్థిరత్వము కలుగుచున్నది. అనుదానివలన చెప్పబడి యున్నది.

అ. ఇంక కేచరీముద్రను గూర్చి పదమూడు శ్లోకములచేతఁ జెప్పుచున్నారు.

శ్లో. సవ్యదక్షిణనాడిస్థో మధ్యే చరతిమాయతః

తిష్ఠతేభేచరీముద్రా తస్మిన్ స్థానే నసంశయః.

౪౩

తా. ఎడమ కుడి వాడుల (ఇదాపింగళ) యందుండువాయువు ఏనుభ్యపదేశమునందు
ోవుచున్నదో, ఆపదేశమునందు భేచరీముద్ర స్థిరము కలదియగుచున్నది. దీనికి సంశయములేదు.

శ్లో. ఇదాపింగళయోర్మధ్యే కూశ్యం చ వానిలంగ్రసేత్

తిష్ఠతే భేచరీముద్రా తత్ర సత్యం పునఃపునః.

౪౪

తా. ఇదాపింగళల నడుమనుండు కూశ్యము (ఆకాశము) వాయువును మ్రొంగుచున్నది
అందు కూశ్యమునందు = ఆకాశమునందు) భేచరీముద్ర స్థిరమగుచున్నది; మఱిల మఱిల సత్యము
ని అన్వయము.

వి. కూశ్యమునందు ప్రాణము స్థిరమగుటకు వాయువును మ్రొంగుట యనఁబడును.

శ్లో. సూర్యాచంద్రమసార్వధ్యే నిరాలంబాంతరంపునః

సంస్థితాన్యోమచక్రేయా సాముద్రానామభేచరీ.

౪౫

తా. సూర్యచంద్రులనెడి ఇదాపింగళలనడుమ నిరాలంబమైన అంతరావకాశమున ఆకాశ
ములయొక్క సముదాయమునందు చక్కఁగా కూడియుండునది యేదియో, అముద్ర భేచరీ యనఁ
బడును.

వి. భూమధ్యమునందు సకల ఆకాశములకును సంబంధముండుటవలన ఆకాశము వాయు
మనఁబడెను. అది “సంప్రసాతస్సచన్యోకే” విరువాదులు సంబంధించి యుండుట అనుచానివలన
చెప్పఁబడియున్నది.

శ్లో. సామాద్యక్రోదితాధారా సాక్షాత్సాశివవల్లభా

పూరయేదతులాందివ్యాం సుషుమ్నాంపశ్చిమముఖే.

తా. ఏభేచరీయందు చంద్రునివలన అమృతధార కల్గుచున్నదో, అభేచరీ సాక్షాత్ శివ
ప్రియమైనది. సాక్షిలేనిదియును దివ్యమైనదియును (సకలనాడులలోను ఉత్తమమైనదియును) వైన
సుషుమ్నను పశ్చిమముఖమునందు వాలుకవలన పూరింపఁబడినది. వాలుకవలన అనునది అధ్యా
హారము.

శ్లో. పురస్తాన్తైచపూర్వేత నిశ్చితాభేచరీభవేత్

అభ్యస్తాభేచరీముద్రా పున్యస్థానీనంప్రజాయతే.

౪౬

తా. ముందుగా సుషుమ్నను ప్రాణముచేత పూరింపవలయును. అప్పుడు నిశ్చయింపఁ
బడిన (సంశయములేని) భేచరీముద్ర కల్గెనున్నది. (ముందుగా ప్రాణముచే పూరింపక నాలుకచేత
మాత్రము పశ్చిమముగా పూరించినయెడల, అప్పుడు మూఢావస్థను కలుగచేయు భేచరీ కలుగునే

గాని, నష్టమింపఁబడిన భేదరేఖలుగదు). భేదరేఖుడ్ర అభ్యసించఁబడెనేని ఉన్మృచి కలుగుచున్నది. (చిత్తమునకు స్వేయాకార ఆవేశమువలన తుర్యావస్థ కలుగుచున్నది). మహమ్మను ప్రాణముచేత అనునది అధ్యాత్మికము.

శ్లో. భ్రువోర్మధ్యే శివస్థానం మనస్తత్రవిలీయతే
జ్ఞాతవ్యంతత్పదంతుర్యం తత్రకాలోపవిద్యతే.

రళ

తా. భ్రువధ్యము కనకు వెడి (మఖస్వరూపమైన) ప్రత్యగభిన్న పరమాత్మస్థానము. అందు మనస్సు లీనమగుచున్నది. ఆ చిత్తముస్వరూపమైన తుర్యపదము (బ్రాహ్మస్వప్న ముప్పు లకు అన్యమైనది) ఎఱుంగఁదగినది. అపదమునందు కాలుఁడు (మృత్యువు) లేదు. లేక, నూన్యదం ద్రుల నిరోధమువలన అయ్యువును షీఁగింపఁజేయునట్టి కాలములేదని భావము.

శ్లో. అభ్యసేభేచరీంతావ ద్యావత్సాద్యోగనిద్రతః
సంప్రాప్తయోగనిద్రస్య కాలోనాస్తికదాచన.

రళ

తా. యోగనిద్ర (సర్వర్పత్తినిరోధము) కలుగునంతవఱకును భేదరేఖుడ్రను అభ్యసించవలయును. యోగనిద్రను చెందినవానికి ఒకప్పుడును మరణములేదు.

శ్లో. నిరాలంబమనఃకృత్వా నికిందిదపి చింతయేత్
సజాహ్మభ్యంతరోవ్యోమ్ని ఘటవత్తిష్ఠతిఘనమ్.

గిం

తా. ఎవఁడు మనస్సును నిరాలంబము (అలంబకౌశ్యము) చేసి, దేనిని పింఠింపకుండునో (భేదరివలన కలుగు బ్రహ్మకారవృత్తిని వైరాగ్యముచే విడుచుచున్నాఁడో), వాఁడు బాహ్యం తరములయందుండు ఆకాశమునందు ఘటమువలె నుండును. ఇది సత్యము.

వి. ఎట్లు ఆకాశమునందుండు ఘటము (కుండ్) తోపలనులైటను ఆకాశముచే నిండినదిగా నున్నదో, అట్లు భేదరియందు సాలంబనమును విడుచుటవలన బ్రహ్మముచే నిండినవాఁడగుచున్నాఁడు.

శ్లో. బాహ్యవాయుర్యథాలీనస్తథామధ్యేనసంశయః
స్వస్థానే స్థిరతామేతి పవనో మచసా సమా.

గిం

తా. దేహమునకు లైటనుండు వాయువు (తనకు అంతరప్రవృత్తి లేనందున) భేదరియం దెట్లు లయమగుచున్నదో, అట్లే దేహమధ్యమునందుండు వాయువు (తనకు బాహ్యప్రవృత్తి లేనందున) లయమగుచున్నది. దీనికి సంశయములేదు. ప్రాణము లేనయొక్కస్థానమునందు (స్థిరత్వము నకు అధిష్ఠానమైన బ్రహ్మరంగ్రహమునందు) చిత్తముతో స్థిరత్వమును బొందుచున్నది.

శ్లో. ఏవమభ్యసమానస్య వాయుమాగ్నేదివానిశం
అభ్యాసాజ్జీర్ణతేనాయు ర్మనస్తైవలీయతే.

గిం

తా. ఇట్లు వాయుమార్గమునందు (నుమిత్తు యందు) పగలును రాత్రియును అభ్యసించు వానికి, ఆభ్యాసమువలన ఏకధారమునందు ప్రాణములయమగుచున్నచో, వానియందే (వాయువు యొక్క) లయాధిస్థానమునందే) మనస్సు లయమగుచున్నది.

శ్లో. అమృతైస్త్వావయోద్దేహ మాపాదతలమస్తకమ్
సిద్ధ్యత్యేవమహాకాయో మహాబలపర్యాకమః, ౧౩

తా. రంధ్రము (ద్వారము) నుండి వెలువడు అమృతముచేత పాదము మొదలు 'స్పృశక' కును కరీరమును ముంచుచున్నది. మహా (శ్రేష్ఠమైన) కాయముకలవాఁడును మహా బలపర్యాకము కలవాఁడునునైన యోగిఅమృతముచేత చురుగుటవలన సిద్ధుఁడవుగుచున్నాఁడు.

శ్లో. శక్తిమధ్యేష సకృత్వా శక్తింమానసమధ్యగాం
మనసామనత్రాలోక్య ధారయేత్పరమంపదమ్. ౧౪

తా. శక్తి (కుండలి) మధ్యయందు మనస్సునుంచి, (మనస్సును దానిస్వరూపముగాజేసి, శక్తిని మనస్సుయొక్క మధ్యమందునట్లుగాజేసి (శక్తియొక్క ధ్యానావేశముచేత) శక్తిని మనస్సు నందు లీనముచేసి, దానిచేతుండలిని మేల్కొల్పి) మనస్సుచేత మనస్సును చూచి (బుద్ధిని మనస్సుచే చూచుటవలన స్థిరత్వముచేసి, పరమపదమును (సర్వోత్కృష్టస్వరూపమును) దర్శించువలయును (ధారణకు విషయముగా చేయవలయును).

శ్లో. ఖమధ్యేకురుచాత్మాన మార్తమభ్యచఖంకురు
సర్వంఖచమయంకృత్వా నశించిదపీచింతయేత్. ౧౫

తా. (ఆకాశమునది పూర్ణమైయుండు బ్రహ్మమైన) ఆకాశమయొక్క మధ్యయందు ఆత్మను (స్వరూపమును) భావించుము. అనఁగాబ్రహ్మమునైనది భావించుము. ఆత్మయందు (స్వరూపమునందు) ఆకాశమును (పూర్ణ బ్రహ్మమును) భావించుము. అనఁగా నేను బ్రహ్మమని భావించుము. సర్వమును ఆకాశముగాజేసి (బ్రహ్మమయముగా భావించి), దేనిని చింతించఁగూడదు. అనఁగా నేను బ్రహ్మమనెడి ధ్యానమును విడువవలయును.

అవ. ఇట్లు సమాపింతునకు (సమాధినిబొందినవానికి) స్వరూపమునందు నెలకొనుటను రెండుశ్లోకములచేత చెప్పుదున్నారు.

శ్లో. అంతఃకర్మాన్యోబహిర్మాన్యః శూన్యఃకుంభభివాంబరే
అంతఃపూర్ణోబహిఃపూర్ణః పూర్ణ కుంభభివార్జనే. ౧౬

తా. లోపల (అంతఃకరణమునందు) శూన్యము బ్రహ్మమునకు అన్నమైన వృత్తినందు వలన ద్వివీర్య (రెండవది) శూన్యము. అంతఃకరణమునకు బాహ్యమునందును ద్వివీర్య రెండవదైన దిగ్భవము లేనందువలన శూన్యము. ఆకాశమునందుండుకుంభకము లోపలను బైటను శూన్యమైయుం

డునట్లు శూన్యము. (బ్రహ్మకారవృత్తియుండుటవలన, లేక అజ్ఞానమునకు వాసముగా నుండుటవలన) లోపల (అంతఃకరణమునందు = హృదయాకాశమునందు) పూర్ణము. (సత్త్వామాత్రముచేత బ్రహ్మమునకు అన్యమైన వృత్తిలేనందువలన, లేక బ్రహ్మము పూర్ణమై యుండుటవలన) బాహ్యమునందు (అంతఃకరణమునకు బైట, లేక హృదయాకాశమునకుబైట) పూర్ణము. (సముద్రమునందుండు ఘటము పూర్ణముగా జలముచేసిందియుండునట్లు సమాధిస్థితియైన యోగి బ్రహ్మముచేత పూర్ణమగుచున్నాడు).

శ్లో. బాహ్యచింతానకర్తవ్యాత్మచైవాంతరచింతనం
సర్వచింతాంపరిత్యజ్య నకించిదపిచింతయేత్.

గీ 2

తా. సమాధిబొందిన యోగిచేత బాహ్యచింత చేయఁదగినదికాదు అద్రకారమే అంతఃచింతనమును (బాహ్యచింతనమువలె మనస్సు సంకల్పించునట్టి గృహాది ఇహశుఖములయొక్క చింతనమును) చేయఁదగినదికాదు. (బాహ్యంతరమైన) సర్వచింతనమునుపడిచి దేనిచింతింపఁగూడదు.

వి. దేనిని చింతింపఁగూడదనుటవలన పరబ్రహ్మముచే అత్మాకార వృత్తిని విడువవలయును. దానిని విడిచినయెడల స్వరూపమునందు నెలకొనుటయనెడి తీవ్రస్మృత్తికలుగును.

అ. బాహ్య స్తరచింతను విడుచుటవలన శాంతికలుగుననుటమగుర్చి వసిష్ఠులు చెప్పినదాని నిచ్చట ప్రమాణముగా చెప్పుచున్నాడు.

శ్లో. సంకల్పమాత్రకలనైవ జగత్సమగ్రం
సంకల్పమాత్రకలనైవ మనోవిలాసః
సంకల్పమాత్రమతిముత్సృజనిర్వికల్ప
మాశ్రిత్యనిశ్చయమవాప్నుహిరామశాన్తిమ్.

గీ ౩.

తా. రామా! మానసికవ్యాపారమైన సంకల్పమాత్రము యొక్క సృష్టియే కనఁబడునట్టి యీజగ మంతయునని తెలియవలయును. (అనఁగా, బాహ్యప్రపంచము చ నోమాత్రక వృత్తియు) మన స్సుయొక్క విలాసము (గృహాది వానాదివయాకారకల్పనము) సంకల్పమాత్రసృష్టియే. (అనఁగా, మానస ప్రపంచమును సంకల్పమాత్రసృష్టియే). సంకల్పమాత్రమునందు (బాహ్య స్తర ప్రపంచమునందు కలిగినట్టి బుద్ధిని (సత్యస్థితియైనబుద్ధిని) విడువవలయును. అప్పుడు చేయవలసిన దేదియనఁగా, అత్యైశ్వర్యమునందు కర్తృత్వ భోక్తృత్వ సుఖిత్యములను, సజాతీయ విజాతీయ స్వగతభేదమును, దేశకాల వస్తు పరిచ్ఛేదమును వైన కల్పనయ నెడి వికల్పకల్పనయైన వికల్పములేని నిర్వికల్పమైన అజ్ఞాన ఆశ్రయించి (ధారణాదులకు విషయముచేసి) నిశ్చయమైన శాంతిని (పరమోపాధిని) పొందుదువు.

వి. వసిష్ఠులు శాన్తిచే ముఖముకల్పన నెడి యభిప్రాయముచేత, శాన్తిని బొందుదునని చెప్పిరి. “ననాభ వ యితఃశాన్తి రకాన్తస్య తుతస్సుఖం” అత్యును ధ్యానించనివానికి శాన్తియొక్కఁడిది?

గొంతిలేనివానికి సుఖమెక్కడిది? అని భగవంతుడు (శ్రీకృష్ణమూర్తి) గీతయందు వ్యతిరేకముగా చెప్పియున్నాడు.

అ. దృష్టాంతములచేత అత్యయం చేర్చబడిన మనస్సు అత్మాకార మగుచున్నదని చెప్పచున్నారు.

శ్లో. కర్పూరమనలేయద్వైతైస్సంధవంసలిలేయథా
తథాసంధీయమానాచ మనస్తత్త్వేవిలీయతే.

17

తా. ఎట్లు అగ్నియందు చేర్చబడిన కర్పూరము అగ్నిస్వరూపగు చున్నదో, ఎట్లు జలమునందు చేర్చబడిన ఉప్పు జలస్వరూపగుచున్నదో, అట్లు అత్యయనశీలత్వమునందు చేర్చబడిన మనస్సు అత్మాకార మగుచున్నది.

అ. మనస్సు లయమైనయెడల ద్వైతమును లయమగునని వాలుగు శ్లోకములే చెప్పుచున్నాడు.

శ్లో. క్షేయంసర్వంప్రతీతంచ జ్ఞానంచమనఉచ్యతే
జ్ఞానంక్షేయంసమంనప్తం నాన్యఃపంథాద్విలీయకః.

18

తా. క్షేయము జ్ఞానము అనునీ యెడలగునవి మన్నియును (మనస్సుయొక్క కల్పనామూలమగుటచేత) మనస్సుని చెప్పబడుచున్నవి. జ్ఞానమును క్షేయమును సమముగా మనస్సుతో లయమగునని, వేరేమార్గము (మనోవిషయము) లేదు అనగా ద్వైతము లేదు.

శ్లో. మనోదృశ్యమిదంసర్వం యత్కించిత్సచరాచరం
మనసోహ్యుస్మనీభావా ద్వైతంనైవోపలభ్యతే.

19

తా. ఈ కనబడునట్టి చరాచరమైన సకల ప్రపంచమును మనోదృశ్యము. (మనస్సుచేత తోచబడునది. అనగా మనోసంకల్పమాత్రముచేసినది.) మనస్సుయొక్క ఉన్నత భావమగు (విలయమునలన) ద్వైతము (భేదము) తోచుటలేదు. (అనగా ద్వైతభ్రమ తోచుటకు సేతువైన మనోసంకల్పము లేనందున యది తెలియబడినది.

2. మనోసంకల్పముండేనేని ప్రపంచము కనబడును. అదిలేనిచో కనబడదు. కనుక సకల జగమును భ్రమ (భ్రాంతి) గానున్నది. ఈ వాక్యమునలన బౌద్ధసిద్ధాంతము అంగీకరింపబడినది గ్రహింపరాదు. ఏలన, భ్రాంతికి అధిష్టానమైన బ్రహ్మము సత్యమని అంగీకరించి యుండుటనలన ఇచ్చట బౌద్ధమత ప్రసంగములేదు.

శ్లో. క్షేయవస్తుపరిత్యాగా ద్విలయం యాతిమానసం
మనసోవిలయేజాతే తైవల్యమవశేష్యతే.

20

తా. జ్ఞేయశస్త్రవును (జ్ఞానమునకువిషయమగు నామరూపాత్మకమైన సకలచరాచరమును) పడుచుటువలన మనస్సు సచ్చిదానంద స్వరూపమైన అత్మాకారమగుచున్నది. మనస్సులయమగు నప్పుడు కైవల్యము మిగులించును అనగా, అద్వితీయ ఆత్మస్వరూపము తేసింపుచున్నదని భావము.

శ్లో. ఏవంనానావిధోపాయాః సమ్యక్ స్వానుభవాన్వితాః
సమాధిమార్గఃకథితాః పూర్వాచారైర్వర్మహాత్మభిః.

తా. ఇట్లు (అంతర్గత్యం బహిర్వృత్తి, అనునీ మొదలగువాని కలన మున్ను చెప్పబడినట్లు) మహాత్ములైన (సమాధిపరిశీలనములన కుద్ధమైన ఆత్మనుక, అంతఃకరణమును గలవారలైన) మత్స్యేంద్రాది పూర్వాచార్యులచేత అశేకవిధములైన సాధనములు కలవియును, చక్కగా సంకల్పమపరిశీలములులేని స్వానుభవముతోడ (ఆత్మానుభవముతోడ) కూడినవియునునగు (చిత్త వృత్తి నిరోధమగుడు) సమాధిని బోధునట్టిహర్షములు చెప్పబడియున్నవి.

అన. సుషుమ్నాదులకలన కృతికృత్యులైనవారు, వానిని కీర్తించుచున్నారు.

శ్లో. సుషుమ్నాయైకుండలీన్యై సుధాయైచంద్రజన్మనే
మనోన్మన్తైస్త్వనమస్తుభ్యం మహాశక్త్యైచిదాత్మనే.

౬౪

తా. సుషుమ్నయును, ఆధారశక్తియైన కుండలియును, భూరుధ్యులందలి చంద్రునియం గుండి కలుగు ఆమృతమును, తుర్యావస్థయైనమనోన్మనీయును, జడమైన కాయేంద్రియ మనస్సులకు జేతనస్థియును సంపాదించునదిగా నుండుటవలన సర్వోత్తమమైన చిచ్ఛక్తియును, చిత్తైన ఆత్మ స్వరూపమునులైన నీకు నమస్కారము.

అన. నానావిధములైన సమాధియుపాయములనుచెప్పి నాదాను సంధానురూపమైన ముఖ్యోపాయమును రెండుశ్లోకములచేత ప్రతిజ్ఞ చేయుచున్నారు.

శ్లో. అశేత్యతేష్వభోధానాం మూఢానామపిసమ్యక్తం
ప్రోక్తంగోరక్ష నాథేన నాదోపాసనముచ్యతే.

౬౫

తా. పాండిత్యములేనందున తేష్వభాషా పామగ్ధ్యములేని మూఢులకును సమ్యక్తమైనది యును, గోరక్ష నాథులవలన చెప్పబడినదియునులైన నాదాపాసన (నాదానుసంధానము) చెప్పబడుచున్నది.

న. మూఢులకును ఆనెడి సమచ్చయోగముచేత చేయినవాకినియుని గ్రహింపవలయును. గోరక్ష నాథులవలన చెప్పబడినదినుటవలన సెద్దలచే చెప్పబడినందున దీనిని అందఱును గ్రహింపదగినదియని స్పష్టించుచున్నది.

శ్లో. శ్రీ ఆదినాథేన సపాదకోటి
లయః ప్రకారః కథితాజయంతి
నాదానుసంధానకమేకమేవ
మన్యామహేముఖ్యతమం లయానాం.

౬౬.

తా. శ్రీ ఆదినాథులైన పరమేశ్వరసివలన చెప్పబడిన ఒకటింకాలుకోటి లయప్రకారములు (చిత్రలయ సాధనభేదములు) శ్రేష్ఠములైనవి. వారిలో నాదానుసంధాన మనేది ఒక్కగానిది మాత్రమే అన్నిటికంటెను ప్రధానమైనదని తెలిసికొనదము.

వి. శ్రేష్ఠమైన లయసాధనము అన్నిటికంటె ఉత్తమమైనందునను, గోళ కలలచే సమ్యక్తింపఁ బడినందునను, నాదానుసంధానమే అత్యుత్తము విధింపఁబడినదాయెను. మోగతారావళియందు, “లోకమున సదాశివునిచే చెప్పబడిన ఒకటింకాలు కోటిలయములున్నవి. వానిలో నెల్ల నాదాను సంధానమును మాత్రమే నేను గ్రహించుచున్నాఁడను” అని శ్రీశంకరభగవత్పాదులు చెప్పి యున్నారు.

అవ. కాంభవీముద్రయొక్క నాదాను సంధానమును చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. ముక్తాసనేస్థితోయోగీ ముద్రాంసంధాయశాభవేం
శృణుయాద్దక్షిణేకశ్లే నాదమంతస్థమేకళిః.

౬౭.

తా. ముక్తాసనము (పీడ్డాసనము) నందుండుయోగి కాంభవీముద్రనుచేసి ఏకాగ్రచిత్తుడై కడిగెనియందు శుభమున్న నాడియందుగల నాదమును వినువాఁడగునుగాక.

వి. త్రిపురసారి సముచ్చయమునందు, “అదౌచిత్యాదిహాలా జనితరవసమస్తాః సంస్కార కారీ నాదోఽసౌవాంశికస్యా ౭ నిలభితితలపద్వంతేని స్వానకుప్త్యః ఘంటానాదానకారీ తదను చజలధిధ్యానధీరోగభీరోగర్థస్వర్ణస్వరూపః పరశ్చిహతుహలే వర్తతేబ్రహ్మనాద్యాః.” ఈనాదము మొదట తేనెను గ్రోలినకు మొదట సమాహములచేఁ గలుగుశబ్దమునకు సమానశబ్దసంస్కారమును తేమునదిగాను, ఆతర్వాత చెడుశబ్దసమాహములుగాలిచే నిండినదైనప్పుడు కలుగు చెడుశబ్దయొక్క శబ్దమునకు సమానమైనదిగను, ఘంటానాదముయొక్క మారుమోతవలెను, సముద్ర ఘోషమునంటి శబ్దమువలెను, గంభీరముగా గర్జించునట్టి ఉలుమునంటి శబ్దమువలెను, బ్రహ్మనాడియొక్క శ్రేష్ఠమైన రంధ్రమునందున్నది అనిచెప్పబడియున్నది.

అవ. ప్రాజ్ఞుభిముద్రవలన నాదానుసంధానమును చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. శ్రవణపుటనయనయుగళే భూణముఖానాంనిరోధసంకార్యం
శుద్ధసుషుమ్నాసరణౌ స్ఫుటముమలః శ్రూయతేనాదః.

౬౮.

తా. రెండుచెవులు, రెండుకన్నులు, రెండునాసికాద్వారములు, నోరు, అను వీనిని చేతివ్రేళ్ళతో నిరోధనము చేయవలయును. అనగా మూసికొన వలయును. అప్పుడు ప్రాణాయామము చేత శుద్ధమైయుండు శుభ్రమైన హృదయమునందు అమలమైన (కలంకములేని) వాదము చక్కగా విని బడుచున్నది.

వి. నిరోధన విధానమెట్లనగా, “అంగుష్ఠాభ్యాముఖౌకర్ణ తర్జనీభ్యాం చ చతుషీ, నాసా పుటౌ తథానాభ్యాం ప్రచ్ఛాద్యకరణానిచ.” పెద్దవ్రేళ్ళతో రెండుచెవులనుకొని, జుట్టిన (చూపుడు) వ్రేళ్ళతో రెండుకన్నులనుకొని, నడిమివ్రేళ్ళతో రెండు నాసికాద్వారములనుకొని, చక్కారము కలన తక్కినవ్రేళ్ళతో నోరునుమూసి కొనవలయును. వీనినివల్యాభిముద్రయనియును తెప్పుదురు.

అన. నాదావస్థల నామములను తెప్పుచున్నారు.

శ్లో. ఆరంభశ్చక్షుటశ్చౌక తథా పరిచయోపిచ
నిష్పత్తిస్సర్వయోగేషు స్యాదవస్థాచతుష్టయమ్.

౬౦.

తా. ఆరంభావస్థ, క్షుటావస్థ, పరిచయావస్థ, నిష్పత్తివస్థ, అని (చిత్తవృత్తి నిరోధోపాయములైన కాంధిమొదలగు) సకలయోగములయందును నాలుగు అవస్థలు (వ్యవస్థలు) ఉన్నవి.

అన. ఆరంభావస్థను రెండుశ్లోకములచే తెప్పుచున్నారు.

శ్లో. బ్రహ్మగ్రంధేర్భవేద్యేదో హ్యనందః శూన్యసంభవః
విచిత్రత్వణకోదేహేనాహతః శూయ తేద్యనిః.

౭౦.

తా. అనాహత చక్రమునందుండు బ్రహ్మగ్రంథియొక్క భేదము (ప్రాణాభ్యాసముచే భేదిం చుట) ఎప్పుడు కలుగుచున్నదో, అప్పుడు ఆనందమును ఇచ్చుచియును, శూన్యము (హృదయా గాత్రము) నందుకలుగుటయును, నానావిధ కర్మములనుటిదియైన ఆనాహతధ్వని దేహాచుధ్వము నందు వినిబడుచున్నది.

శ్లో. దివ్యదేహశ్చ తేజస్వీ దివ్యగంధ స్త్వరోగవాక్
సంపూర్ణహృదయశ్శూన్య ఆరంభోయోగవాక్ భవేత్.

తా. శూన్యమైన హృదయాకాశమునందు నాదారంభము కలుగుచున్నది. అప్పుడు ప్రాణ వాయువుచేత చక్కగా పూర్ణమైన యోగియైనవాడు దివ్య రూపలావణ్య బలముగల దేహము లభివాడును, ప్రతాపము గలవాడును, రోగము లేనివాడును అగును.

వి. హృదయాకాశము, విశుద్ధాకాశము, భూమధ్యాకాశము, అను నీవి యోగులవలన శూన్యము, అతిశూన్యము, మహాశూన్యము అని వ్యవహరింపబడుచున్నవి.

అ. మటావస్థనుగూర్చి రెండుశ్లోకములచే తెప్పుచున్నారు.

ఘటావస్థ.

శ్లో. ద్వితీయాయాం ఘటీకృత్య వాయు ర్భవతి మధ్యగః

దృఢాననో భవే ద్యోగీ జ్ఞానీ దేవసమ స్తదా.

22

తా. రెండవ దైన ఘటావస్థయందు వాయువు, (హా)నిము) ఆత్మతోడ నాదరించుభలను ఏకముచేసి, కంతస్థానమునందలి మధ్యచక్రమునందుండు ఎవ్వడు యోగి (యోగాభ్యాసి) దృఢాననము (స్థిరాననము) కలవాడై, జ్ఞానియై (పూర్వముకంటె శ్రేష్ఠుడై) రూపలావణ్యాది కణములచేత దేవతలకు సమానమైన వాడగుచున్నాడు.

వి. రాజయోగమునందు—“ప్రాణాపానా నాదరిస్తా నీవాత్మ పరమాత్మనోః, ఏమిరిత్వా ఘనే యస్మా త్తస్మాత్సమట ఉచ్యతే.” ప్రాణాపానమును, నాదరించుభలను, నీవాత్మ పరమాత్మ యను, ఏకమగుటంబట్టి ఘట మనబడెను. అని చెప్పబడి యున్నది.

శ్లో. విష్ణుగ్రంథేస్తతో భేదా త్పరమానందసూచకః

అతిశూన్యే విమర్శత్య భేదీకబ్ధ స్తదా భవేత్.

23

తా. ఆమీదః (బ్రహ్మగ్రంథిని భేదించిన తర్వాత) కంతము నందుండు విష్ణుగ్రంథిని కం భకముచేత భేదించుటవలన, ఇఁకముందు కలుగఁబోవునట్టి (బ్రహ్మసందమము నూచింపించునది యైన అతిశూన్యమునందు (కంతాకాశమునందు) అనేక నాదకల్పములును, భేదీకబ్ధమును అప్పుడు కలుగుచున్నది.

అ. పరిచయావస్థనుగూర్చి రెండుశ్లోకములచేత చెప్పబడును.

పరిచయావస్థ.

శ్లో. తృతీయాయాం తు విశ్వేయో విహాయో మర్షలభ్యనిః

మహాశూన్యం తదా యాతి సర్వసిద్ధి సమూత్రయమ్.

24

తా. మూడవ దైన పరిచయావస్థయందు భూమధ్యాకాశమున మర్షలభ్యనింటి నాదము విశేషముగాఁ జెలియఁబడుచున్నది. అప్పుడు (ఆ యవస్థ యందు) ప్రాణము అణిమాది సకలసిద్ధి లకును ఆశ్రయమైన మహాశూన్య మనెడి భూమధ్యాకాశమును జూచుచున్నది.

శ్లో. చిత్తానందం తదా జిత్యాసహజానందసంభవః

దోషదుఃఖజరావ్యాధి క్షుధా నిద్రా వివర్జితః

25

తా. అప్పుడు యోగి చిత్తానందమును (నాదవిషయాంతరః కరణస్య త్తిజ్జన్య సుఖమును) జయించి, స్వాభావికమైన ఆత్మసుఖముయొక్క అవిచ్ఛాదము గలవాడై వాత దీర్ఘ కఫదోషములును, ఆదోషములవలన గలుగు దుఃఖమును (ఆధ్యాత్మికాదివేదనలును) జరా, వ్యాధి, క్షుధ, నిద్రలను లేనివాడగుచున్నాడు.

అ. అప్పుడు అని పూర్వశ్లోకమున నిర్దేశించినది, ఎవ్వ డనుటను గూర్చి పరిశంసించుచున్నాడు.

శ్లో. దుద్రగస్థం యథా భీత్వా శర్వపీతగంధోఽనిలః

తా. ఎప్పుడు అజ్ఞాచక్రమందు గల దుద్రగంధిని భేదించి ప్రాణము ఈశ్వరపీతమైన సూర్యభ్యమును పొందునది యగుచున్నదో, అప్పుడు. (అని తెలియఁ దగినది).

అ. నిష్పత్త్యర్థము గూర్చి అణుశ్లోకములచేఁ జెప్పచున్నారు.

నిష్పత్త్యర్థః.

శ్లో. నిష్పత్తౌ వైణవశబ్దః క్వణ ద్వీణాక్వణో భవేత్.

౭౬

ఏకేభూతం తదా చిత్తం రాజయోగాభిధానకమ్

స్పృష్టిసంహారకర్తాఽసౌ యోగీశ్వరసమో భవేత్.

౭౭

తా నిష్పత్త్యర్థమందు వేణునాదమును, క్వణముని కల్పించునట్టి వీణానాదమును, కలుగుచున్నది. అప్పుడు (అ యవస్థయందు) చిత్తమును (విషయము విషయా అగు వీనియొక్క అభేద ఉపచారము వలన) ఒక విషయాస్వరూప మగుచున్నది. అది రాజయోగమనెడి పేరుగలది. (అనఁగా, చిత్తముయొక్క ఏకాగ్రస్థితియే రాజయోగము). ఈ (నాదాను సంధానపరుడైన) యోగి స్పృష్టిసంహారక ర్తయైన ఈశ్వరముడగు చున్నాఁడు.

వి. ప్రాణము బ్రహ్మమరంధ్రమనుచు ప్రవేశమగునప్పుడు నిష్పత్త్యర్థ కలుగుచున్నది.

శ్లో. అస్తు వా మాస్తు వా ముక్తిరప్రైవాఖ్యతీతం సుఖమ్

లయోద్భవ మిదం సౌఖ్యం రాజయోగా దవాప్యతే.

౭౮

తా. మోక్షముకలుగని, కలుగకపోని, దీనిచేతనే అఖండితమైన సుఖమున్నది. లయముచేఁ కలుగు ఈ సౌఖ్యము రాజయోగముచేత పొందఁబడుచున్నది.

శ్లో. రాజయోగ మజానన్తః కేవలం హతకర్మణః

ఏతా నభ్యాసినో మన్యే ప్రయాసఫలవర్జితాః.

౭౯

తా. రాజయోగమును దెలియనివారి హతకర్మముమూలము తెలిసినట్టి అభ్యాసవలన ప్రయాసముయొక్క ఫలములేని వానిగా నెంచెదను. (అని స్వాత్మా రామయోగీంద్రుల అభిప్రాయము).

శ్లో. ఉన్మన్యజాప్తయే శీఘ్రం భూధ్యానం మమ సమృతమ్

రాజయోగవదం ప్రాప్తం సుఖోపాయోఽల్పచేతసామ్.

౮౦

సద్యః ప్రత్యయసంధాయా జాయతే నాదజో లయః.

తా. శీఘ్రముగా ఉన్మన్యకస్థము బొందునిమిత్తము భూమధ్యమున భావించుట (స్వాత్మా రామయోగీంద్రుల) నాకు సమృతము. ఇది (భూమధ్యధ్యానము) రాజయోగపదమును, (ఈ ర్వామధ్యము) బొందుటకు వ్యల్పయిది గలవారికిని సుఖముగా పొందింపఁదగినట్టి యుపాయముగ నున్నది. (ఇకరులకు చెప్పవలయునా? అని యభిప్రాయము). నాదము వలన గలగు చిత్తలయము ప్రత్యయమును (జ్ఞానమును) చక్కగా నొసంగునది మగుచున్నది.

వి. లయము లన్నిటికంటెను ధ్రువస్థుడైనచేత శ్రేష్ఠమైనదిగా చెప్పినట్టివానిప్రవీణ కారుల మనఃమే నాయొక్క మతమును అవి హతరత్నావళి గ్రంథకారులను చెప్పియున్నారు, రాజయోగమనఁగా, యోగములన్నిటికిని రాజుగానుండుటచేత రాజయోగమనఁబడును. వాచుడే నమహేశ్వరసంవాద మైన యోగాభ్యాసమునందు— యోగములన్నియు రాజుగా నుండుటవలన రాజయోగ మనఁబడును; లేక జీవులకు రాజును (అవ్యయమైన పరబ్రహ్మమును పొందింప నేయునది యెదియో అది రాజయోగ మనఁబడును. అని చెప్పబడి యున్నది.

శ్లో. నాదానుసంధాన సమాధిభావం
యోగీశ్వరాణాం హృదివర్ధమానమ్
అనన్త మేకం వచనాఽధిగమ్యం
జానాతి తం శ్రీగురునాథ ఏకః.

౪౮

తా. నాదానుసంధానముచేత సమాధిని ఏకాగ్రస్థితిని పొందునట్టి యోగీశ్వరులయొక్క హృదయమునందు వృద్ధి యగునట్టి ఇది యని చెప్పురాని యోగకాన్త్ర ప్రసిద్ధమైన ముఖ్యాంశమును అనన్య లైన శ్రీగురునాథులే యెఱుంగుదురు.

వి. దీనివలన నాదానుసంధానముయొక్క చరణమును గురువు వలనఁ జెలికికొనఁ దగినది యని నూచిత మగుచున్నది.

అ. నాదానుసంధానము వలన ప్రత్యాహారాదీకమముగా సమాధిని గుఱించి మూడు శ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.

ప్రత్యాహారము.

శ్లో. కష్టా పీఠాయ హస్తాభ్యాం శృణోతి మునినాం ధ్వనిః
తత్ర చిత్తం స్థిరీకుర్యాద్ధ్యావత్ స్థిరపదం ప్రతేత్.

౪౯

తా. మననకీటరగు యోగుల (మునుల) చేత చేతి పెద్దచేళ్ళతో రెండుచెవులను మూసికొనుటవలన ఏధ్వని ఏనఁబడుచున్నదో, ఆ ధ్వనిచేత చిత్తమును స్థిరపద మైన కుశ్యమును పొందుటవలన స్థిరపదవ వలయును.

వి. తుర్యావస్థ సిద్ధులను బయలుపఱచు నాదముయొక్క చేదన మనఁబడును. నాదానుసంధానము వలన వాయువుయొక్క స్థిరత్వియును, అణిమాదులును కలుగుచున్నవి. (త్రిపురసారసముచ్చయమునందు—“ విడితో భవతి హతేనవాయుః సహతో యస్య సముత్థిరశ్చరణాదా, అణిమాది గుణా భవన్తి తస్మాద్విత్తపుణ్యం చమహాగుణోదయస్య. మహారాజతనూపరైరి ర్ధై) వినియత్యస్య రాగ్ధానిద్వయేనజలభేద భేదవాచమస్త్యవసరం తంసహపా శృణోతియన్త్యై మరరాజ= ఇంద్రునియొక్క, కుమార= అర్జునునియొక్క, వైరి=శత్రువు, కర్ణః=కర్ణుడు, (కర్ణములు) రింక్ర= ద్వారములయందు] చెవులయొక్కగ్రంధములయందు చేతి పెద్దచేళ్ళతో మూసికొని, లోపల నయద్రమువలె భేద మైన శబ్దమును (నాదమును స్మృముగా నుమఱాడు వినుచున్నా)డు. అందువలన

ఎవనికి చక్కగా వ్యాపించిన నాదమును వాయువును సహజముగా జయింపఁపడినవిగా నగుచున్నచో, ఆవహానుజోదయముగలవానికి అజిహాదిసిద్ధులును, అగణితమైన పుణ్యమును కలుగుచున్నది. అని చెప్పఁబడి యున్నది.

శ్లో. ఆభ్యస్యమానో నాదోఽయం బాహ్య మావృణుతే ధ్వనిమ్

పక్షా ద్విత్తే ప మఖలం జత్వా యోగీ శుభి భవేత్.

౮౩

తా. ఆభ్యసించుచు ఈ (అనాహత మనెడి) నాదము బాహ్యమునందు (శ్రోత్రమునకు) విషయ మగు ధ్వనిని అవలించుచున్నది. యోగి (నాదాభ్యాస) ఒకపక్షములో (౧౫ దినములలో) సకల విత్తేయములను (చిత్తచాంచల్యములను) జయించి, శుభి (విజౌనందము గలవాడుగా) అగుచున్నాడు.

శ్లో. శ్రూయతే ప్రథమాభ్యాసే నాదే నానావిధో మహాః

తతః శోభ్యాసే వర్ధ మానే శ్రూయతే సూక్ష్మసూక్ష్మకః.

౮౪

తా. మొదట ఆభ్యసించునప్పుడు నానావిధము లైన గొప్ప (సముద్రము మేఘము భేరి మొదలగువానివంటి) నాదము వినఁబడుచున్నది. వీరప నాదానంతరము వృద్ధియగు నప్పుడు సూక్ష్మసూక్ష్మముగా (మెల్ల మెల్లగా) వినఁబడుచున్నది.

అ. నానావిధములైన నాదమును ఏడు శ్లోకములచేతఁ జెప్పుచున్నారు.

నానావిధనాదములు.

శ్లో. ఆచా జలధి జమూత భేరీ ఝర్జర సంభవాః

మధ్యే మర్దలశ భోణ్ణా ఘటా కాహళజా స్తథా.

౮౫

తా. మొదట (వాయువు బ్రహ్మరంధ్రమునందు ప్రవేశించునప్పుడు) సముద్రము, మేఘము, భేరి, ఝర్జరము (ఒకవిధమైన తప్పెట) అనువానివలనఁ గలుగు ధ్వనివంటి నాదమును, అప్రకారమే మధ్యయందు (బ్రహ్మరంధ్రమునందు వాయువు స్థిరపడిన తర్వాత) మర్దల, శంఖము, ఘంట, కాహళము, అనువానికల్పమువంటి నాదమును;

శ్లో. అస్తేతు కిష్కిణీ వంశ వీణాభ్రమర నిస్సవాః

ఇతి నానావిధా నాదాః శ్రూయ స్తేదేహమభ్యగాః.

౮౬

తా. అంతమునందు (ప్రాణము బ్రహ్మరంధ్రమునందుమిగుల స్థిరమైనప్పుడు) కింకిణి, వీణ, వీణ, ధ్రుమరిము, (శుమ్మెర) అనువాని కల్పములవంటి నాదమువలెను, ఇట్లు పలువిధములైన నాదములు కేరీరమధ్యమునందు చుండునట్లుగా వినఁబడుచున్నవి.

శ్లో. మహతి శ్రూయమాణోఽపి మేఘ భేర్యాదికే ధ్వని

తత్ర సూక్ష్మాత్సూక్ష్మతరం నాదమేవ పరామృతేత్.

౮౭

తా. మేఘము, భేరి మొదలగువాని యందుండి కలుగు శబ్దమువలన గొప్పస్వరము వినబడినను, వానిలో నూత్నముకంటెను నూత్నమైన నాదముచే చింతింప వలయును.

వి. నూత్నమైన నాదము విశేషకాల ముందుకులన అందు అసక్తిగల చిత్తమును విశేషకాలము స్థిరముగ నుండును.

శ్లో. ఘన ముత్సృజ్యవా నూత్నే నూత్న ముత్సృజ్యవా మనే
రమమాణ మపి క్షీప్తం మదో నాన్యత్ర చాలయేత్.

తా. (భేరి మొదలగువానియొక్క) ఘనమైన నాదమును విడిచి నూత్నమునందును, లేక నూత్నమును విడిచి ఘననాదమునందును రమించునట్లుగా నున్నను ఘనము నూత్నము అను నీరొంటియం దొక్కనాదమును విడిచియో, రైకొనియో క్రిందియనట్లుగా నున్నను విక్షిప్త (రాజ సముచేత అత్యంతవంచల) మైన మనస్సును వేటొక్కతోట (ఇతరవిషయ ములయందు) వెల్లింపఁగూడదు.

వి. మనస్సు క్షీప్తము, మూఢము, విక్షిప్తము, ఏకాగ్రము, నిరుద్ధము, అని అయిదు విధములు గలది.

క్షీప్తము:—ఒక్కొక్క తుణుమునందును కర్మానుసారముగా అనుభవించునట్టి పలువస్తువుల యందును ఆకళలదై చేరియందును వెలకొనక తిరుగునట్టి మనోస్థితి.

మూఢము:—నిద్ర, అలసత్వము, తానుసమ అను వీనితోఁగూడిన మనోస్థితి.

విక్షిప్తము:—ఎప్పుడైనను ఒకప్పుడు సమాధితోఁగూడి, రక్షింపబడంతయు ఇతరవిషయములలో ప్రవర్తించు మనోస్థితి.

ఏకాగ్రము:—యనునవియమోది అస్థాంగయోగభ్యాన బలములన ఒకేనస్తువునందు ఎడతెగక ప్రవహించు ప్రవాహమువలె ప్రవేశించు మనోస్థితి. దీనియందు సంప్రజ్ఞాత సమాధి కలుగుచున్నది. దీనికి సవికల్పసమాధి యనియుఁ జేరుకలదు.

నిరుద్ధము:—మనస్సు తన్నునుజచి ఇతరవిషయములయందు వెంటమాత్రమును ప్రవేశింపని మనోస్థితి. దీనియందు అసంప్రజ్ఞాత సమాధి కలుగుచున్నది. దీనికి నిర్వికల్పసమాధియనియు, యోగ మనియుఁ జేరులు కలవు.

క్షీప్తము, మూఢము, అను నీరుండవస్థలయందును సమాధి కుదుగదు. విక్షిప్తమునం దెప్పుడైన నొకప్పుడు సమాధి కుదినను విక్షేపముయొక్క ప్రభావములన యోగపక్షమునందు వెలకొనుట లేదు. జేగమైనగాలిచే విక్షేపింపఁబడు దీపమువలె తనంతట న్నవ్వఁచెనొత్తమన్నది. ఏకాగ్రనిరుద్ధములు రెండును సమాధియందు వెలకొనునట్లు చేయును.

ఈ విషయములను విస్తరముగా పాఠంబలయోగకాస్త్రమునఁ గనందురు.

శ్లో. యత్ర కుత్రాపివా నాదే లగతి ప్రథమం మనః

తతైవ సుస్థిరీభూయ తేన సార్థం విలీయతే.

తా. ఇంతియగాక ఏదైన నొకస్థలమునందు (ఘననూత్నములలో దేనియందైనను) మనస్సు మొదట ప్రవేశించునేని దానియందే చక్కగా స్థిరము గలదియై ఆనాదముతో లయింపఁచున్నది.

వి. ఇచ్చట పూర్వవాక్యము వలన ప్రత్యాహారమును ద్వితీయవాక్యము వలన ధారణయును, తృతీయవాక్యము వలన ధ్యానమూలముగా సమాధియును చెప్పబడెను.

శ్లో. మకరందం విభక్ భృగో గంధం నోపేక్షతే యథా

నాదాసక్తం తథా చిత్తం విషయా స్పృహ కాఙ్క్షతే.

౯౦

తా. మకరందమును (తేనెను) త్రాగునట్టి తుమ్మెదలు వాసనను కోరనియట్లు, నాదము నందు అసక్తిగల చిత్తము స్రవ్యందనచింతాది విషయములను కోరుట లేదు.

వి. ద్రవ్య = పుష్పమాలిక, చందనము = గంధము, కనిత = స్త్రీ, అది = మొదలగునా నిని, దాదాసుసంధానము చేయుచారు కోరుట లేదు.

శ్లో. మనోమత్తగతే ద్రస్య విష యోద్యానచారిణః

నియామకసమన్వయం నిదాన నిశితాఙ్కుశః.

౯౧

తా. శబ్దాదివిషయ మైన ఉద్యానమునందు సంచరించునట్టి మనస్సు నెడి మత్తేభమును అడ్డ గించుటయందు ఈ అనామకధ్వని యైన అంకుశము సామర్థ్యము గలదిగా నున్నది.

వి. మీఁదఁజెప్పిన స్లోకములవలన పిమ్మట పురాణమునందు చెప్పబడినట్లుగా “చరతాంచకు రాతీనాం విషయేషా యథాక్రమమ్, యత్ప్రీత్యాహరణం తేనాం ప్రత్యాహారః ప్రకీర్తితః.” విషయములయందు సంచరించు నేత్రాదులను క్రమప్రకారము మఱియుట ప్రత్యాహార మనఁబడును. అని చెప్పబడియున్నది.

దర్శనము, శాస్త్రోల్లము, యోగరత్నము మొదలగు ఉపనిషత్తులయందును; నూత సుపీ తాది గ్రంథములయందును చెప్పబడి యుండు ప్రత్యాహారలక్షణములు నిగుర కూచింపఁబడు చున్నది.

(ప్రత్యాహార భేదములు).

1. స్వభావముగా నిషయములయందు పోవునట్టి ఇంద్రియములను బలముగా లాఁగుటప్ర త్యాహారము.

2. జేసిని చూచుచున్నాఁడో దానినంతయు బ్రహ్మ మని చూచుట ప్రత్యాహారము.

3. సాదము, అంగుస్తము, మడమ, చీలమండ, మోకాలు, తొడ, పాయువు, లింగము, నాభి, హృదయము, కంఠము, మెడ, అంగిలి, నాసిక, కన్ను, భ్రూమధ్యము, నెత్తి, శిరస్సు, అను పదునెనిమిది మర్మస్థానములయందును క్రమముగా ఆరోహణ అవరోహణముచే గుఱుచే ప్రత్యాహారము.

4. నిత్యకిర్మముల ఫలములను కోరకుండుట ప్రత్యాహారము.

5. మోక్షపర్యంతము తానుచేయు కుద్ధాకుద్ధము లన్నియుమును బ్రహ్మమునందు చేయుట ప్రత్యాహారము.

6. నిత్యకర్మములను కామ్యకర్మములను బ్రహ్మరూపబుద్ధిగా జేయుట ప్రత్యాహారము.

7. వాయువును ఒకస్థానమునందుండి మఱొక స్థానమునకు అనగా దంత (పల్లు) నునుండి కంఠస్థానమునందును, కంఠస్థానమునండి లోమ్మనందును, లోమ్మనందుండి కడుపునందును, కడుపునందుండి వాభియందును, వాభియందుండి కుండలియందును, కుండలియందుండి మూలాధారమునందును, మూలాధారమునందుండి రెండుకటిస్థానములందును, కటిస్థానములందుండి తొడలయందును, తొడలయందుండి మోకాళ్లయందును, మోకాళ్లయందుండి మడమలయందును, మడమలయందుండి పాదాంగుస్థములయందును, ఇట్లుగా నిరోధించుట ప్రత్యాహారము.

8. చలనములేనివాడై స్వస్థిశాసనముడై రెండు వాసికావ్యారములచేత వాయువును గ్రహించి పాదము మొదలుకొని శిరస్సు వర్యంతము పూరింపవలయును. ఆ కర్మాగ్రంథు పాదములయందును, అప్రకారమే మూలాధారమునందును, వాభియందును, కడుపునందును, కంఠములయందును, అంగిలియందును, భూమధ్యమునందును, తెత్తియందును, శిరస్సునందును నిల్పుట ప్రత్యాహారము.

9. సకల విషయములయందును విముఖమై యుండుట ప్రత్యాహారము.

10. విద్యాంకుండు తనయొక్కబుద్ధిని గ్రహించి సుమతి శ్రమ గలవాడై నిర్వృంద్యమున నిర్వికల్పమున నైన ఆత్మయందు నిల్పుట పాశ్చాత్య కేదావ్రము నెఱిగినవారిచేత ప్రత్యాహార మనంబుడును

అ. నానాసంధానము వలనగలగు ధారణా లక్షణమును తెప్పుచున్నాడు.

ధారణా లక్షణము.

శ్లో. బద్ధంతు నాదబద్ధేన మన స్సంత్యక్త చాపలమ్

ప్రయాతి సుతరాం స్థైర్యం ఛిన్నవక్షః ఖగో యథా.

౯౨

తా. నాదబంధముచే గట్టబడినదియును (నాదధారణయందు బాంధవ్యముగలదియును,) అందు వలననే ఊహనకు ఊహము విషయమును గ్రహించుట యను చపలస్థితి చక్కగా విడిచినది యునైన మనస్సు తెక్కలు విడిచిన పక్షివలె మిగుల స్థిరత్వమును (ధారణను) పొందుచున్నది.

వి. ఈలాగుననే “ప్రాణయామేన పవనం ప్రత్యాహారేణ చేన్ద్రియమ్, హక్కుత్య తక్కుర్యా చ్చిత్తస్థైర్యం కుభాశ్రయే.” ప్రాణాయామముచేత వాయువును ప్రత్యాహారముచేత ఇంద్రియమును వశపఱచి, అమీద కుభాశ్రయమునందు (సగుణము, లేక నిర్గుణబ్రహ్మమునందు) చిత్తమును స్థిరము చేయవలయును. అని విష్ణుపురాణమునందు ధారణాలక్షణము చెప్పబడియున్నది.

దర్శనము, శాస్త్రీల్యము, యోగశాస్త్రము మొదలగు ఉపవిషయములయందును, మూకసంహితాది గ్రంథముల యందును చెప్పబడియుండు ధారణాలక్షణము నిగున మాచింపబడుచున్నది.

(ధారణా భేదములు.)

1. దేహమధ్యాకాశమునందు బాహ్యకాశమును, ప్రాణవాయువునందు బాహ్యవాయువును, ఉదరాగ్నియందు బాహ్యగ్నియును, జలంశమునందు జలమును, పృథివీభౌగమునందు పృథ్వీని ధరింప వలయును. వీనికి హ, య, ర, వ, ల, అను మంత్రములను క్రమముగా ఉచ్చరింపవలయును.

2. పాదము మొదలు మోకాటివఱకును పృథ్వీస్థానము. పృథ్వీ చతుష్కోణమును, పసుపురంగును, లకార ఆక్షరమును గలది. పృథ్వీస్థానమునందు వాయువును ఆరోపించి లకారముతోఁగూడిన స్వర్ణమునుపైన చతుర్ముఖముగల బ్రహ్మకు ధ్యానించి అయిదు గడియలు నిల్పవలయును. అందువలన పృథ్వీజయమును పొందుచున్నాఁడు. ఈయోగికి పృథ్వీసంబంధము వలన మరణము కలుగదు.

3. మోకాలు మొదలు పాయువువఱకును అప్యస్థానము. అప్య (జలము) అగ్ని చంద్రాకృతియును, తెల్లని వర్ణమును, వం అను లీజమును గలది. అప్యస్థానమునందు వాయువును ఆరోపించి చతుర్ముఖుఁడును, కిరీటియును, శుద్ధస్ఫటిక స్వరూపియును, పీతాంబరధారియును, ఆచ్యుతుఁడును నైన నాగాయణుని లకారముతో ధ్యానించి అయిదుగడియలు నిల్పవలయును. అందువలన సకలపాపములనుండి తొలఁగుచున్నాఁడు. జలమువలన భయము లేదు. జలమునందు మరణమును లేదు.

4. పాయువు మొదలు మృదయము వఱకును అగ్ని స్థానము. అగ్ని త్రికోణాకారమును రక్తకాంతియును, ర అగ్ని లీజమును గలది. అగ్నియందు వాయువును ఆరోపించి త్రిశేత్రములు గలవాఁడును, తరుణాదిత్యునికంటివాఁడును, భస్మోద్ధూరితరేపిఁడును, ప్రసన్నుఁడును, వరమనిచ్చువాఁడును, ర వర్ణముతోఁగూడి ప్రకాశించువాఁడును నైన రుద్రుని ధ్యానించి అయిదుగడియలు నిల్పవలయును. గీడు అగ్నిచే దహింపబడెడు. అనగా అగ్ని వీనిని కాల్చును.

5. మృదయము మొదలు భూమధ్యము వఱకును వాయుస్థానము వాయువు ఋత్యోణాకృతియును, కృష్ణవర్ణమును, యకారలీజమును గలది. వాయుస్థానమునందు ప్రాణమును ఆరోపించి, అందు సర్వక్రముఖములగు సర్వజ్ఞుఁడైన ఈశ్వరుని యకారముతో ధ్యానించి అయిదుగడియలు నిల్పవలయును. అప్పుడు వాయువురలె ఆకాశమునందు సంచరించు శక్తిగలవాఁడగునవీని! వాయువుచేత భయమును మరణమును లేదు.

6. భూమధ్యము మొదలు శిరస్సు వఱకును ఆకాశస్థానము. ఆకాశము వర్తులాకాశమును, ధ్రువుకాంతియును హకార లీజమును గలది. ఆకాశమునందు వాయువును ఆరోపించు శుద్ధస్ఫటిక కాంతి గలవాఁడును, పంచముఖములు గలవాఁడును, దశభుజములు గలవాఁడును, త్రిమయులుగలవాఁడును, సర్వాయుధములకు ధరించినవాఁడును, పకలా భరణములను చాల్చినవాడును, ఉమా-హితుఁడును, బాలచంద్రధరుఁడును, వరదుఁడును, సర్వకారణకారణుఁడును, హరముతోఁగూడిన శంకరుఁడును, చిందురూప మహాదేవుఁడును నగు వ్యోమస్వరూపనదాకిః ధ్యానించి అయిదుగడియలు నిల్పవలయును. ఈ ఆకాశధారణవలన ఆకాశమున సంచరించు శక్తియును, ఎవ్వోరునున్న ముఖము ననుభవించు వాఁడును అగును.

7. పురుషునియందు సర్వమును జరుపునట్టి బోధానందస్వరూపమైన శివమును బాధించునందు నిత్యమును సకలపాపములు నివర్తియగు నిమిత్తము ధారణ చేయవలయును.

8. బ్రహ్మది సకల కార్యములను ఆయాకారణములందు లీనము చేసి, సర్వకారణమైన అవ్యక్తమును నిరూపింపఁదగనిదియు వైన ఆచేతనమును ప్రజ్ఞత మైన సంపూర్ణ సాక్షాత్ అత్యయందు ధారణ చేయవలయును.

9. అత్యయందు ఇంద్రియములను మనస్సును చేర్చుట ధారణ యనబడును.

ధారణాలక్షణమును విస్తరముగాఁ దెలిపికొన నిచ్చగలవారు రాజయోగ శాస్త్రమును జూడఁదగును.

అ. నాదానుసంధానము వలన గలగు ధ్యానలక్షణమును వచించుచున్నాడు.

ధ్యాన లక్షణము.

శ్లో, సర్వచింత్రాం పరిత్యజ్య సావధానేన చేతసా

నాదపవానుసంధేయో యోగసామ్రాజ్య మిచ్ఛతా.

౯౩

తా. యోగ సామ్రాజ్యమును (రాజయోగము గలవానిని) తోరినవారిచేత సకల (బాహ్యుత్తర విషయముల యొక్క) చింతలనువిడిచి సావధాన (ఏకాగ్ర) మైన చిత్తముచేత నావమును మాత్రమే అనుష్ఠింపఁ దగినది.

వి. ఇందువలన “తద్రూప ప్రత్యైకాగ్ర్య సంతతిశ్చాన్య నిస్పృహ, తత్త్వానం ప్రభవై ర్జ్ఞైః వడ్భిర్ని సావద్యతే నృప.” రాజా ! ఆ ధారణ చేయఁబడిన స్వరూపాకృతి మైన వృత్తి యొక్క ఏకాగ్రస్థితి మైన సంతతియును (ప్రవాహమును), దాని కన్యమైన విషయముల యందు ప్రవేశింపమియును ధ్యాన మనబడును. అదియెవలె అజంగములచేత సంపాదించఁ బడుచున్నది. అని విష్ణుపురాణమునందు చెప్పఁబడి యున్నది “తేత్రప్రత్యైకతానతాధ్యానమ్.” అందు (ధారణ చేయఁబడిన విషయమునందు) వృత్తియొక్క ఏకాగ్రస్థితిధ్యాన మగును. అని పాఠంజలయోగా శ్రుతియునందు చెప్పఁబడి యున్నది మఱియు, అన్యగంధములయందు చెప్పఁబడిన ధ్యానము నిచ్చుట చెప్పఁబడు చున్నది.

(ధ్యాన శేషములు.)

1. సర్వమును, పరబ్రహ్మమును, సకలసంపారమునకు బేదభమును, ఉద్ధృతిరేఖన గల వాఁడును, విరూపాక్షుఁడును, విశ్వరూపుఁడును, యోగీశ్వరుఁడును అగు మహేశ్వరుని, అతఁడే నేనని ఆదరముతో ధ్యానింప వలయును.

2. అచలమైనదియును, నిత్యమైనదియును, అది మధ్యాంతము లేనిదియును, అమూలమైనదియును, ఆకాశము కానిదియును, స్పృశించుటకు సాధ్యముకానిదియును, చూడఁతగనిదియును, గమమును గంధమును లేనిదియును, ఆప్రమేయ మైనదియును, ఉపమ లేనిదియును, ధ్యానింపఁబడు వస్తువునకు అన్య మైనదియును, సచ్చిదానంద మైనదియును, అనంత మైనదియును, అత్యయమైన బ్రహ్మమును (ఆ బ్రహ్మమే) నే నని విశేషము క్రి నిమిత్తము ధ్యానింప వలయును. మఱియును,

ఒక పరమాద్వైత భావమున్నది. అనే ఆత్మయని ఎట్లెట్లు తోచినను, దానిని స్వరూపముగనే భావించవలయును. ఆ సకల భూతములయందును సమదృష్టిని భావించవలయును. అని సిద్ధసిద్ధాంత పద్ధతి యందు ధ్యానలక్షణము చెప్పబడి యున్నది. ఇచ్చట మూర్తిధ్యాన మనెడి సగుణము, ఆత్మయాధ్యాత్మిక పీఠియనెడి నిర్గుణము అను ద్వివిధధ్యానములను చెప్పబడెను. పీఠిలో మనోస్థి గర్భము కొఱకు ప్రథమమున స్థూలాకృతిని విశేషముగా చింతింప వలయును. ఆస్థూలాకృతి యందు స్థిరపడిన మనస్సు సూక్ష్మమునందును నెలకొనును. అని గరుడపురాణమునందు చెప్పబడి యున్నది. కావున మొదట సగుణమును, ఆ తర్వాత నిర్గుణమును క్రమముగా ఆధ్యసంప వలయును. ఈ అభిప్రాయముచేతనే శ్రీ స్యాత్మారామయోగీంద్రులు నానాను సంధానమును విశేషముగా చెప్పియున్నారు. ఇట్లు ఆధ్యసించు పురుషునకు తేజాంత విజ్ఞానము కలుగును. దీనికి సందేహము లేదు.

అ. నాదమువలన గలుగు సంప్రక్షాతనమాధి లక్షణమునుగూర్చి నాలుగు స్లోకములచేత చెప్పచున్నారు.

సమాధి లక్షణము.

శ్లో. నాదో నైరజస్సారజ బద్ధనే వాగురాయతే

అ నైరజకురజస్య వధే వ్యాధాయతోఽపి చ.

౯౪

తా. నాదము అంతరంగ మైన మనస్సునెడి జింకను కట్టుటయందు వలచలే నున్నది. (అనగా నాదము చనోపచలనము పోగొట్టును). అంతరంగ మైన (మనస్సునెడి) జింకను చంపుట యందు కేవలనివలే నున్నది. (అనగా వలలో బిక్కిన మృగమును వ్యాధుడు చంపునట్లుగా నాదము తనయం దాన కై మైన మనస్సును చంపుచున్నది).

శ్లో. అ నైరజస్య యమినో వాజినః పరిభూయతే

నాదోపాస్తిరతో నిత్య మవధార్యా హి యోగినా.

౯౫

తా. మఱియు అది యోగియొక్క అంతరంగ మైన గుఱ్ఱమునకు ఎదుట పడవై చియుండు కట్టెవలె నున్నది. (అనగా గుఱ్ఱమును పట్టుకొని పోనీయక కడవకెదురుగా వైచియుండు కట్టె, లేక ఇనుపకలాక వలె, నాదము అంతఃకరణమును బైటపోనీయక అడ్డగించుచున్నది). కనుక, నాదోపాసన యోగిశ్వరులచే ప్రతిదివమును ఆచరింపదగినది యగును.

శ్లో. బద్ధం విముక్తచాష్ట్యల్పం నాదగన్ధకజారణాత్

మనఃపారద మాప్నోతి నిరాలమ్బాఖ్యం ఖేటవన్మ.

౯౬

తా. మనస్సునెడి పాదరసము నాద మనెడిగంధముచే కట్టబడి, దానిచేతనే చంచలమును, అనేక విషయాకాంక్ష తి పరిణామమును నడిచి, నిరాలంబ (బ్రహ్మ) మనెడి

అపరిచ్ఛిన్నా ౭ కాశమునందు ప్రవేశించుటను పొందుచున్నది (అనగా బ్రహ్మముగనే అగుచున్నాడు).

వి. పాదరసము గంధకముచే కట్టువడి (గులికయై) చంచలము విదర్శియైనచో ఆ కాశ గమనమును చేయించునట్లు, నాదమువలన కట్టువడిన మనస్సు బ్రహ్మకార (తదాకార)మైనదినిచ్ఛిన్నా కాశమును పొందునట్లు జేయుచున్నది.

శ్లో. నాదశ్రవణతః క్షీప్ర మస్తరజ్జ భుజభ్యమః

విస్మృత్య సర్వ మేకాగ్రః కుశ్రచి న్నహి ధావతి.

౯౮

కా. నాదశ్రవణమువలన క్షీప్రముగా మనస్సు నెడి సర్వము సర్వమును మఱివి ఏకాగ్రముగా నాదాకారవృత్తి ప్రవాహముగలదిగా) ఎచ్చటను (వేరే విషయములయందు) పలు గ్రస్తుట లేదు.

వి. „తస్మైవ కల్పకా హీనం స్వరూపగ్రహణం హి యత్, మనసా ధ్యాననిష్ఠవ్యసనా ధి స్సౌఽభిధీయతే “ దానియొక్క నామరూపాది కల్పనలేని స్వరూపగ్రహణ మెదియో, అదియే మనస్సుయొక్క ధ్యానముచేత సంపాదించబడు సమాధి యనబడును. అని విష్ణు పురాణమునందు చెప్పబడియున్నది. “తదేవాన్తమూత్రనిర్భాసం స్వరూపగ్రహణమన సమాధిః.. ఆధ్యానమే ప్రత్యయస్వరూపములేనట్లుగా ధ్యానింపబడు వస్తుమూలముగా ప్రకాశించుట సమాధి యనబడును. అని పాతంజల యోగశాస్త్రమునందు చెప్పబడియున్నది.

(సంప్రకారసమాధి భేదములు).

1. త్రిపుటినిహితి పరమానందస్వరూపకుష్ఠచైతన్య రూప మైన తీహార్థపరమాత్మలయొక్క వికారార్థ సమాధి యనబడును.

2. నిత్యమును, సర్వమునందుండునదియును, దోషములు లేనిదియును, మోటుకట్టుడునైన ఆత్మ ఒకటిగానే యుండి, మాయవలనభ్రమచేత భేదపడుచున్నది. స్వరూపముగా (నిత్యముగా, భేదముగట లేదు, కనుక అద్వైతమొక్కటేగలది; ప్రపంచము లేదు; సంసారమును లేదు. ఎట్లు ఆ కాశ మొకటే ఘటాకాశము మహాకాశముఅనబడుచున్నదో. అట్లు ఆత్మ ఒక్కటే భ్రాంతిగల వారివలన తీహార్థ పరమాత్మ యని రెండువిధములుగాఁజెప్పబడుచున్నది. వేను దేహము కాను; ప్రాణము కాను; ఇంద్రియములు కాను; మనస్సు కాను; సాక్షిస్వరూపముగా నుండుట వలన కేవలబ్రహ్మమే నే ననెడి బుద్ధియొకియో, అదియే ఇచ్చట సమాధి యనబడుచున్నది.

3. ధ్యానించువాడు, ధ్యానము అను నీ రెంటిని విడిచి గాలిలేని స్థలమందలి నిమమువలె ధ్యానింపఁబడు వస్తువుకొకదానినిమాత్రమే విషయముచేయుచిత్తము సమాధి యనబడును

4. నే నే పరబ్రహ్మము; పరబ్రహ్మమే నేను అను స్థితియే సర్వవృత్తినిరోధకమైనసమాధి యనబడును.

ఒక పరమాద్వైత భావమున్నది. అనే అత్యయని ఎట్లెట్లు తోచినను, దానిని స్వరూపముగ నే భావించవలయును. ఆ సకల భూతములయందును సమదృష్టిని భావించవలయును. అని సిద్ధాంతిగాన పృథికి యందు ధ్యానలక్షణము చెప్పబడి యున్నది. ఇచ్చట మూర్తిధ్యాన మనెడి సగుణము, ఆత్మయాథాగత్య స్థితియనెడి నిర్గుణము అను ద్వివిధధ్యానములను చెప్పబడినది. వీనిలో మనోస్థి గత్యము కొఱకు ప్రథమమున స్థూలాకృతిని విశేషముగా చింతింప వలయును. ఆస్థూలాకృతి యందు స్థిరపడిన మనస్సు మాత్స్యమునందును నెలకొనును. అని గరుడపురాణమునందు చెప్పబడి యున్నది. కావున మొదట సగుణమును, ఆ తర్వాత నిర్గుణమును క్రమముగా అభ్యసించ వలయును. ఈ అభిప్రాయముచేతనే శ్రీ స్యాత్మారామయోగీంద్రులు నాదాను సంధానమును విశేషముగా చెప్పియున్నారు. ఇట్లు అభ్యసించు పురుషునకు తేదాంత విజ్ఞానము కలుగును. దీనిని సందేహము లేదు.

అ. నాదమురలనఁ గలుగు సంప్రజ్ఞాతఃసమాధి లక్షణమునుగూర్చి నాలుగు స్తోత్రములచేఁ జెప్పచున్నారు.

సమాధి లక్షణము.

శ్లో. నాదోస్తరజ్జసారజ్జ బద్ధనే వాగురాయతే
అస్తరజ్జకురజ్జస్య వధే వ్యాధాయతోఽపి చ.

౪౪

తా. నాదము అంతరంగ మైన మనస్సునెడి జింకను కట్టుటయందు వలనలే నున్నది. (అనఁగా నాదము మనోజంచలతను పోగొట్టును). అంతరంగ మైన (మనస్సునెడి) జింకను చంపుట యందు కలుగునవలె నున్నది. (అనఁగా చలలోఁ జిక్కిన మృగమును వ్యాధుఁడు చంపునట్లుగా నాదము తనయం దాపక్త మైన మనస్సును చంపుచున్నది).

శ్లో. అస్తరజ్జస్య యమినో వాజినః పరిఘాయతే
నాదోపాస్తిరతో నిత్య మవధార్యా హి యోగినా.

౪౫

తా. మణియు అది మోగియొక్క అంతరంగ మైన గుఱ్ఱమునకు ఎదుట పడవై చిరయుండు కట్టెనలె నున్నది. (అనఁగా గుఱ్ఱమును పలుకఁ త్తి పోవీయక కడపకెదురుగా వైచియుండు కట్టె, లేక ఇనుపకలక వలె, నాదము అంతఃకరణమును బైటపోవీయక అడ్డగించుచున్నది). కనుక, నాదోపాసన యోగీశ్వరులచే ప్రతిదినును ఆచరింపఁదగినది యగును.

శ్లో. బద్ధం విముక్తచాఞ్చల్బం నాదగన్ధకజారణాత్
మనఃసారద మాప్నోతి నిరాలమ్బాఖ్యి ఖేఽటనమ్.

౪౬

తా. మన స్సునెడి పాదగంధము నాద మనెడిగంధముచే కట్టుబడి, దానిచేతనే చంచలత్వమును (అనేక విషయాకాంక్షల్లి పరిణామమును) పొంది, నిరాలంబ (బ్రహ్మ) మనెడి

5. చక్కగా ధ్యానమును మఱచుటయును సమాధి యనబడును.

6. ప్రభాకూన్యమును, మనశ్శూన్యమును, బుద్ధిశూన్యమును, నిరామయమును సర్వశూన్యము నైన నిరాభాసము సమాధి యనబడును.

7. ఊర్ధ్వశ్చూర్ణమును, అధోపూర్ణమును, మధ్యశ్చూర్ణమును నైన హ్రస్వహ్రస్వరూపము సారమార్థికసమాధి యనబడును.

8. ఉత్థాన (లేచునట్టి) సంస్కార చాసనాః నిరోధమును విరోధసంస్కారముల ప్రకటనమును నైన అంతఃకరణముయొక్క ఏకాగ్రస్థితిపరిణామము సమాధి యనబడును.

ఈసమాధి సవికల్ప నిర్వికల్పము అని చెందు విధములు అందు సవికల్పము దృక్పానునిర్దము, కబ్ధానునిర్దము అని చెందువిధములు. చెందువిధములైన సవికల్పమును, నిర్వికల్పమును, అగునీయూడును అంతరబాహ్యములచే అజునిధములు గలదియగుచున్నది ఎట్లనః—

హృత్, జ్ఞానము, జ్ఞేయము, అను త్రిపుటిగోచరముతో అద్వితీయ బ్రహ్మమునందు అంతఃకరణవృత్తి సెలకొనుట సవికల్పసమాధి యనబడును.

త్రిగుణస్వరూప మైన అంతఃకరణమునకును, దానియొక్క త్రివిధ పరిణామము (వికారము) లైన కాంత ఘోర మూఢ వృత్తిలకును, “నే ననెడి సాక్షిగా నున్నాడను.” వానిలో “నేను అనుకూలతముగానున్నాడను.” అనెడి స్వరూపముగా నిరంతరమును కల్గుచిత్తవృత్తియొక్క పరిణామము దృక్పానునిర్దసవికల్ప సమాధి యనబడును. మునుమునువులచేతదృశ్యమును అవలంబించిచేయుట బడునది దృక్పానునిర్ద మనబడును.

“నేను అసంగుడను, అద్వితీయ స్వప్రకాశకుడను” అనెడి స్వరూపముగా నిరంతరమును గల్గు చిత్తవృత్తిపరిణామము కబ్ధానునిర్దసవికల్ప మనబడును. అసంగుడనెడి కబ్ధమును అవలంబించిచేయునది కబ్ధానునిర్ద మనబడును.

మున్ను చెప్పిన ద్వివిధవృత్తి ప్రవాహముల నిరోధముతో చిత్తము పరమకస్తుప్తనందు సెలకొనుట నిర్వికల్పసమాధి యనబడును. ఈయూడును అంతర మనబడును.

ఇట్లు కూడాది బాహ్యలంబనమునందు మున్ను చెప్పబడిన త్రివిధసమీధులను చేయుట బాహ్య మనబడును.

ఆ. సవికల్ప సమాధి నే కబ్ధానునిర్ద మనియు, కబ్ధానునిర్ద మనియు చెందు విధములుగాఁ జిప్పెను.

‘అహం బ్రహ్మస్మి’ అనుకబ్ధముతో అనునిర్దము (కూడినది) కబ్ధానునిర్దము. ఆ కబ్ధములేనిది కబ్ధానునిర్దము.

మఱియును సమాధి సంప్రజ్ఞాతము, ఆ సంప్రజ్ఞాతము అని చెందువిధములు. వానిలో విజాతీయ ప్రత్యక్షయృక్తులయొక్క అంతరాయము లేని తైలధారవంటి అపఞ్చిన్నమైన సజాతీయబ్రహ్మకారవృత్తిప్రవాహము సంప్రజ్ఞాతసమాధి యనబడును.

అకల్పరూపముకొని నిరోధముతో చిత్తము నిర్వికల్పబ్రహ్మకారముగా సెలకొనుట అసంప్రజ్ఞాత సమాధి యనబడును. ఇంతవఱకు సంప్రజ్ఞాతసమాధిని గూర్చి చెప్పబడినది.

అ. ఇంక అసంప్రజ్ఞాతసమాధిని గుఱించి అయిదుశ్లోకములచేత చెప్పెనున్నాడు.

ఆనందప్రజ్ఞాతపమాధి లక్షణము.

శ్లో. కాష్ఠే ప్రవర్తితో వహ్నిః కాష్ఠేనసహ కామ్యతి
నాదే ప్రవర్తితం చిత్తం నాదేన సహ నీయతే.

౯౮

తా. కట్టెయందు ప్రవర్తించిన అగ్ని కట్టెతో కాంత మగునట్లు స్వరూపమిది (చిత్తాంత స్వరూపముగా నుండునట్లు) నాదమునందు ప్రవర్తించినచిత్తము నాదముతోడ లయ మగుచున్నది. (రాజన తావన వృత్తులయొక్క నాళములన సత్త్వమాత్రశేషమును సంస్కార శేషమును కలుగుచున్నది.)

వి. చైత్రాయజీయోపనిషత్తునందు—“యథా నిత్యతో వహ్నిః స్వయో నాతపకామ్యతి, తథా వృత్తితయా చిత్తం స్వయో నాతపకామ్యతి.” ఎట్లు కట్టెలేనియగ్ని లయయొక్క కాల గమునందు లయమగుచున్నదో, అట్లు వృత్తికలందుటలన చిత్తము తనయొక్క కాలగమునందు లయ మగుచున్నది. అని చెప్పబడి యున్నది.

శ్లో. ఘృతాదినాదసక్త స్తద్భావైశరణ హరిణస్య
ప్రహరణ మపి సుకరం శరసంధానప్రవిణశ్చేత్.

౯౯

తా. బాణమును సంధించుటయందు (బాణములకే వేగముగా చెల్లనట్టి వాయువును ముఘ మ్నాహర్గముగా బ్రహ్మరంధ్రమునందు చేర్చుటయందు) సామర్థ్య ముండినయెడల సుంతాది (ఘంట, కంఠము, మద్దెల, డ్రుమకము, దుందుభి, మేఘము మొదలగువానియొక్క) నాదముల యందు సంబంధించి యుండుటలన నిశ్చలమైన అంతఃకరణ మనెడి కంఠను చుట్టుట (నానా వృత్తులను ప్రతిబంధించుటను) సుఖముగా చేయనగును.

శ్లో. అనాహతస్య శబ్దస్య ధ్వనిర్యథేవలభ్యతే

ధ్వనే రస్తగ్రతంక్షేయం క్షేయస్యాస్తగ్రతం మనః.

౧౦౦

మనస్తత్ర లయం యాతి తద్విష్ణోః పరమంపదమ్.

తా. అనాహత శబ్దమయొక్క ఏ ధ్వని వినిబడుచున్నదో, ఆ ధ్వనియందు క్షేయము (స్వ ప్రకాశవైతస్యము) ఉన్నది. క్షేయమునందు మనస్సు అదిగియున్నది. యాకారస్థితి అదగి యు న్నది. అందు క్షేయమునందు) మనస్సు విలయ మగుచున్నది. (పరమైశ్వర్యముచేత సకలవృత్తి శూన్యమైన సంస్కారము కలుగుచున్నది.) అది విష్ణువుయొక్క పరమపదమై యున్నది. (అనఁ గా, న్యాపకమైన పరమాత్మయొక్క అంతఃకరణ వృత్తిలేని [నిరూపాధికమైన] స్వరూపమని తెలియఁ దగినది.)

వి. “పద్యతే గమ్యతే యోగిభి ర్విపదమ్.” యోగులచే పొందఁబడుటలని పదమని చెప్పబడుచున్నది.

శ్లో. తావ దాకాశసంకల్పో యావచ్ఛబ్దప్రవర్తతే
నిశ్శబ్దం తత్పరంబ్రహ్మ పరమాత్మేతి గీయతే.

౧౦౧

తా. ఎంతదాక అనాహతశబ్దము వినబడుచున్నదో, అంతదాక (శబ్దము ఆకాశ గుణము కావున, లేక గుణమునకును గుణికిని అభేద ముండుట వలన) ఆకాశముయొక్క సంకల్పము కలుగుచున్నది. మనస్సుతో శబ్దము లయ మగుటవలన శబ్దము లేనిదియైదియో, అది పరబ్రహ్మమనెడి శబ్దమునకు వాచ్యమైన పరమాత్మ యని చెప్పబడుచున్నది.

వి. సకలవృత్తులను లయమగునప్పుడు కలుగు స్వరూపస్థితి యెదియో, అది పరబ్రహ్మము, భావాత్మ అను శబ్దములచేత చెప్పబడుచున్నది.

శ్లో. యత్కించ న్నాదరూపేణ సూయతే శక్తిరేవ సా

యస్తత్త్వాన్తో నిరాకారః స ఏవ పరమేశ్వరః.

౧౦౨

తా. నాదస్వరూపముగా ఏది వినబడుచున్నదో, అది శక్తి యనబడును. రత్నస్వలయమైన నిరాకార మైదియో అది పరమేశ్వరుడు అనబడును. (అనగా, సకల వృత్తులును నశించునప్పుడు స్వరూపావస్థితిగలది యైదియో, అది ఆత్మ యని భావము.)

వి. ఇంతదాక రాజయోగమునకు తర్వాతి పర్యాయమైన అనంతప్రజ్ఞాత సమాధిలక్షణము చెప్పబడియును. దీనిని పాఠంజలయోగకాస్త్రమునందు విశేషముగాఁ గనందగును.

ఆ. నాదాను సంధానమునలని లయోపాయప్రభావమును వలించుచున్నారు

లయోపాయ మహిమ.

శ్లో. సర్వేహతలయోపాయా రాజయోగస్యసిద్ధయే

రాజయోగసమాయాః పురుషః కాలవజ్ఞకః.

౧౦౩

తా. (అనన కుంభక ముద్రా స్వరూపమైన) హతోపాయములును, (నాదానుసంధానము, కాంక్షవీముద్ర మొదలగు) లయోపాయములును, అను నివియన్నియును రాజయోగము నిమిత్తము చెప్పబడినవి. (మనస్సుయొక్క సకలవృత్తినిరోధలక్షణమైన రాజయోగముగల పురుషుడు యనునిది జయించువాఁ డగుచున్నాఁడు.)

ఆ. ఇక ఉన్మది కలుగుటకు కారణమును జెప్పుచున్నారు.

ఉన్మది ఉత్పత్తి లక్షణము.

శ్లో. తిత్త్వంబీజం హతఃక్షేత్ర మౌదాసీన్యజలం త్రిభిః

ఉన్మది కల్పలతాకాసద్యపవ ప్రవర్తతే.

౧౦౪

తా. తత్త్వ (చిత్త) మనెడి బీజము, హతప్రాణాపాని వికలలక్షణమైన ప్రాణాయామ మనెడి క్షేత్రము, ఔదాసీన్య (పవైర్యా) మను జలము, అగు నీ మూఁటిచేతను ఉన్మది యను కల్పలత, తలెఱచు కలుగుచున్నది.

వి. బీజము (చిత్తు) వలె ఉన్మద్యవస్థ అందుగలగఁగలదుగా పరిణమించుటవలన చిత్తమును బీజమని చెప్పబడినది. క్షేత్రమునందువలె ప్రాణాయామమునందు ఉన్మది (అనంతప్రజ్ఞాత అవస్థ) యనెడి కల్పలత కలుగుటవలన హతమును క్షేత్ర మనబడినది. ఆ లతయొక్క ఉత్పత్తికి కారణముగ నుండుటవలనను, పవైర్యామును పాతువు గాఁగల సంస్కారవిశేషము చిత్తముయొక్క

అసంప్రభాతే మనునది దానియొక్క లక్షణముగా నుండుటవలన, పరతైర్యాగమును జల మను బడెను. ఉన్మవి సకలేష్వసిద్ధులకును పాదసమై యుండుట వలన కల్పలతయని చెప్పబడెను.

అ. నాదాను సంధానయోజనమును జెప్పుచున్నారు.

నాదానుసంధానపథానము.

శ్లో. సదా న దానుసంధానాత్ క్షీయంతే పాపసంభవయాః

నిరంజనే విలీయంతే నిశ్చితంచిత్రమారుతౌ.

౧౦౧

తా. ఎల్లప్పుడును నాదానుసంధానము చేయుటవలన పాపసంభవము లన్నియును నశించుచున్నవి. మనస్సును ప్రాణమును నిశ్చయముగనే నిరంజనమనందు లయముగలదిగా నగుచున్నది. (అనగా నిర్గుణచైతన్యమునందు లయ మొందుచున్నది.)

వి. “అదౌజలధిశీమూత” అను 85 వ శ్లోకము మొదలు ఈ 105 వ శ్లోకమువఱకును జెప్పబడిన విషయములన్నియు నాదమయొక్క విషయముతో సంబంధించిన దని తెలియవలయును.

అ. నాదాను సంధానమువలన ఉన్మవ్యవస్థను బొందిన యోగియొక్క స్థితివిగూర్చి ఎనిమిది శ్లోకములచేతఁ జెప్పుచున్నారు.

సమాధిస్థిత యోగిలక్షణము.

శ్లో. కఙ్కదుస్తుభి నాదం చ నశ్యోజోతి కదాచన

కాఢ్యవ జ్ఞాయతే దేహఉన్మవ్యవస్థయాధ్రువమ్.

౧౦౨

తా. కంఠము, కుండుభి, వీనియొక్క నాదము ఒకప్పుడును వినుట లేదు. ఉన్మవ్యవస్థ వలన దేహము (చంచలము లేనందువలన) నిశ్చయముగనే కట్టెవలె నగుచున్నది.

శ్లో. సర్వావస్థా వినిర్మూక్తా స్సర్వచింతా వివర్జితః

మృతవ త్త్విత్తతే యోగీ సముక్తో నాత్రసంశయః.

౧౦౩

తా. ఏయోగి (సకలవృత్తి నిరోధమైన యోగముగల తుల్యవస్థను బొందినవాడు) సమస్తమైన (జాగ్రము, స్వప్నము, సుషుప్తి, మూర్ఛ, మరణములవెడి అయిదు) అవస్థలనుండి విడిపడి నవాడై సకలమైన చింతవలన వదలి మృతిజెందినవానివలె నున్నాడో, వాడు శీవముతో నుండియే ముక్తుఁడగుచున్నాడు. (అనగా, ఇట్టియోగి శీవమృత్తుఁడు.)

వి. సకల వృత్తులను నిరోధ మగునప్పుడు ఆత్మస్వరూపముగా వుండుటవలన ముక్తుఁడగుచున్నాడు. పాతంజలియొక్కాశ్రయమందు—“తదా ద్రష్టాః స్వరూపేనస్థావన్.” అప్పుడు (వృత్తినిరోధ మగునప్పుడు) ద్రష్టయైన చేతనముయొక్క స్వరూపమునందు నిలకడ (ఉని!) కలుగుచున్నది అని చెప్పుటచే యున్నది.

శ్లో. ఖాద్యతేన చ కాలేన బాధ్యతేన చ కర్మణా
సాధ్యతేన స కేనాపి యోగీయుక్తస్సమాధినా.

౧౦౮

తా. సమాధితోఁ గూడినయోగి కాలవినే మ్రొంగబడఁడు. కర్మములచే (తానుచేసిన కుభాకుభకర్మములచే) బాధింపబడఁడు (జనమరణాని దుఃఖములచేత క్షేమము నొందఁడు.) దేని చేతను (ఇతరులవలనఁగాని, యంత్రమంత్రాదులవలనఁగాని) సాధింపబడఁడు.

వి. పాశంజలయోగశాస్త్రమునందు—“తతః క్షేకకర్మ నివృత్తిః.” దానివలన (సమాదితా భయము వలన) అతివ్యాధి క్షేమములును, కుభాకుభకర్మములును, సంపూర్ణముగా నివృత్తియగుచున్నవి. అని చెప్పబడి యున్నది.

శ్లో. నగన్ధంనరసం రూపం నచస్పర్శం ననిస్స్వనమ్
నాత్మానం నపరం వేత్తి యోగీయుక్తఃసమాధినా.

౧౦౯

తా. సమాధితోఁ గూడినట్టియోగి సుగంధదుగ్ధములను, తీపు, పులుపు, చేదు, కారము, ఉప్పు, తొగరు, అమృతద్రవములను, నలుపు, తెలుపు, ఎఱుపు, పసుపు, ధూప్రము, పచ్చ, చిత్రము, అను సప్తరూపములను, తీరము, ఉష్ణము, మంచోష్ణము, అను త్రివిధస్పర్శములను, శంఖము, గుందుభి, మొదలగు (వాహ్యవైర) నాదములను, ఆత్మకు (శరీరమును), అన్యులను తెలియఁడు.

వి. ఆత్మ యనునది శరీరము, దైర్యము, జీవుఁడు, స్వభావము, పరమాత్మ అనుటకు పర్యా యనాదులు అని విభుండువులందు చెప్పబడి యున్నది.

శ్లో. చిత్తం నమస్తం నోజాగ్రత్ స్మృతి విస్మృతి వజ్జితమ్
నచాస్తమేతి నోదేతి యస్యాసా ముక్తపవ సః.

౧౧౦

తా. ఎవరియొక్క అంతఃకరణము శుభ్రుఁడై బొందఁజగిగాను, జాగ్రము లేనిదిగాను, ఎఱుక మఱుపులు లేనిదిగాను, నాశము లేనిదిగాను, ఉత్పత్తి లేనిదిగాను నున్నదో, అట్టి వీఁడు కేవలముత్తఁడే. (అగుచున్నాఁడు.)

వి. నిర్గుణమైన అంతః కరణమునందు ఎప్పుడు సాత్త్విక గాఢములను మట్టుపట్టి, సకల గుణములను అవరించు (మఱుంగుచేయు) తమోగుణము ఆవిర్భవించుచున్నదో, అప్పుడు అంతఃకరణమునకు విమయాకారపరిణామము లేనందున, అది శుభ్రుఁడై యనబడుచున్నది. అవరించు తమస్సులేనందున శుభ్రుఁడై పొందబడుట లేనిదని చెప్పబడెను. ఇంద్రియములచేత అర్థ (విషయ) గ్రహణములేనందున జాగ్రములేనిదని చెప్పబడెను. వృత్తిసామాన్యము లేనందునను, ఉదోః భకము (మేల్కొల్పు) లేనందునను, ఎఱుక (స్మృతి=తలంపు) లేనిదని చెప్పబడెను. స్మృత్యన కూలంసాగ్రము లేనందున మఱుపు లేనిదని చెప్పబడెను. సంస్కార శేషమైన చిత్తముందుకలన నాశము లేనిదని చెప్పబడెను. వృత్త్యుత్పత్తి లేనందున ఉత్పత్తి లేనిదని చెప్పబడెను.

శ్లో. సవిజానాతి శీతోష్ణం వదుఃఖం వసుఖం తథా

సమానం నావమానం చ యోగీయుక్త స్సమాధినా.

౧౧౧

తా. సమాధితోఁగూడిన యోగి శీతోష్ణపరాభ్యుములను, దుఃఖమును కలుగఁజేయునట్టి ఇతరులచే కావించబడు దెబ్బలుమొదలగువనియును, వాసవల చందవాదిలేపనములనని సుఖసాధనమును, మానయును, అవమానమును తెలిపికొనఁడు.

శ్లో. స్వస్థో జాగ్రదవస్థాయాం సుప్తవద్యోఽవతిష్ఠతే

నిశ్వాసోఽచ్ఛ్వాసహీన శ్చ నిశ్చితం ముక్తవిన సః.

౧౧౨

తా. స్వస్థుఁడై (ప్రసన్నమైన ఇంద్రియంతఃకరణములా గలవాఁడై), ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు లేనివాఁడై, (స్వప్న సుషుప్తుల నివర్తియైన) జాగ్రదవస్థయందు నిద్రఁబోవువానివలె (కామోంద్రియ వ్యాపారములు లేనివానివలె) నుండువాఁడై యుండువాఁడెవఁడో, వాఁడు నిశ్చయముగనే జీవన్ముక్తుఁడు.

వి. స్వస్థుఁడు అనుటలన మార్పు, రెండవ మొదలగునవి లేని వాఁడని గ్రహించవలయును. జీవన్ముక్తుని లక్షణమును సూచి దత్తాత్రేయులవారు— “నిర్గుణధ్యాన సంపన్నః సమాధిం చ తతోఽభ్యసేత్, దివద్వాదకతేనైవ సమాధిం సమవాప్నుయాత్. వాయం నిరుభ్య మేధావీ జీవన్ముక్తో భవేద్భువనమ్.” నిర్గుణధ్యానము గలవాఁడు ఆ కర్మాత్ సమాధిని అభ్యసించ వలయును. ఇంద్రియము దివములలోనే సమాధిని చక్కఁగాఁ జెందువాడగును. మేధావి వాయువును నిరోధించి నిశ్చయముగనే జీవన్ముక్తుఁడగుచున్నాఁడు. అని చెప్పియున్నాడు. ఇట్లే యోగితత్వోపనిషత్తునందును చెప్పబడి యున్నది.

శ్లో. అవధ్యః సర్వకన్త్రాణా మకక్యః సర్వదేహినామ్

అగ్రాహణో మన్త్రీయన్త్రాణాం యోగీయుక్తస్సమాధినా.

౧౧౩

తా. సమాధియుక్తుఁడైన యోగి, సకలాయథములచేతను చంపఁబడఁడు. ఎవనిచేతను జయింపఁబడఁడు. (సకలరణ మహిణ ఉచ్ఛ్వాటవాది ప్రయోగముగల) మంత్ర యంత్రముల చేతను స్వాధీనము కాఁడు.

వి. ఇట్లు యోగమును బొందిన యోగికి, అనేక విఘ్నములు కల్గుచున్నవి. ఆ విఘ్నములను, వానిని నివర్తించు ఉపాయమును చెప్పఁబడుచున్నది. దత్తాత్రేయులవారు— “అస్యం ప్రభవేవిఘ్నాన్ ద్విత్వీయస్తు ప్రకథ్యతే, పూర్వోక్త ధూర్తగోష్ఠీచ తృతీయా మప్రసాధనమ్. చతురో ధాతువాదస్యా దితి యోగవిదోఽవిదుః.” మొదటి విఘ్నము ఆలస్యమును, రెండవ విఘ్నము మాన్యుచెప్పిన ధూర్తలసంగమును, మూడవది మంత్రసాధనమును, నాలుగవది రసవాదమున, అని యోగకేత్రము తెలియుచున్నాడు. అని చెప్పియున్నాడు. మార్కండేయ పురాణమునందు— “ఉపవర్గః ప్రవర్తంతే దృష్టే హ్యత్యని యోగినః, ఏతాం త్రే సంప్రవక్ష్యామి సమాసేన నిరోధమే. కామ్యః క్రియా ప్రథాకాఘాత మనుష్యో యోఽభివాఙ్మతి, స్త్రియో దానఫలం

విగ్రహం నూయాం కుప్యంధనం దివమ్. దేవత్వం అమరేశత్వం రసాయనం వయః క్రియామ్, మరు
త్ప్రపదనం యజ్ఞం జాలాగ్న్యవేశనం తథా. శ్రాద్ధానాం సర్వదానానాం ఫలాని నియమాం
స్తథా, తథోపవాసా త్పూర్ణాచ్చ దేవతాభ్యర్చనా దపి. అతిభిభ్యత్సే కర్మభ్య ఉపస్మయోఽభి
వాచ్ఛతి, విఘ్న మిత్రం ప్రసరేత యత్నా ద్యోగీ నివర్తయేత్. బ్రహ్మాసంగీ మనఃకుర్వ స్తుప
సర్వైః ప్రముచ్యతే. "యోగులకు ఆత్మను దర్శించునప్పుడు ఏ విఘ్నములు ప్రసరించు చున్నవో,
వానిని వీకు సంగ్రహముగాఁ జేప్పెదను వినుము. కామ్యక్రియలను, అట్లే కామముచేత మను
భ్యుండు శ్రీలు, దాసలము, పిద్య, వంచనము, సంగారు పెండి మొదలగు వానికంటె అన్య
మైన లోపము, భవము, స్వర్గము, దేవత్వము, ఇంద్రత్వము, రసాయనము, వయస్సు, క్రియ,
యోగము, జలమునందును అగ్నియందును ప్రవేశించుట, అనునివయును; అట్లే శ్రాద్ధముయొక్క
ఫలమును, సకలదానముల ఫలమును, వియమములను ఇచ్చయించు చున్నాఁడు. అట్లే ఉపవాస
ములను, ఇష్టా పూత్రములైన గుంటలు బావులు తటాకములు మొదలగునవి నిర్మించుటచేతను,
దేవతాదర్శనముల చేతను, అతిఫలచేతను, కర్మములచేతను కలుగు విఘ్నములను గోరుచున్నాఁడు
ఇట్లు విఘ్నములు కల్గుచున్నవి. వానిని యోగియైనవాఁడు ప్రయత్నముచేత అంగముగాఁ (కూడ
నిదానినిగాఁ) జేసికొని, ఆ విఘ్నములనుండి విడివడుచున్నాఁడు. అని చెప్పబడి యున్నది. పద్మ
పురాణమునందు— "యదైభిరస్తరామైర్న షీప్యతేఽస్యహి మానసమ్, తదాగ్రే తమవాప్నోతి
పరబ్రహ్మతి దుర్లభమ్." ఎప్పుడు వీని మనస్సు ఈ విఘ్నములచేత చెదరలేదో, అప్పుడు మిఁద
అతి దుర్లభ మైన ఆ పరబ్రహ్మమును బొందుచున్నాఁడు. అని చెప్పబడి యున్నది. యోగ
భాస్కరమునందు— "సాత్త్వికీం భృతి మాతమ్యై యోగీ సత్త్వేన సుస్థిరః, నిర్గుణం మనసా
ధ్యాయ స్తుపసర్వైః ప్రముచ్యతే. ఏవం యోగముపాసీనః శక్రాదిపద నిష్పృహః, సిద్ధ్యాదివాసనా
త్యాగీ జీవన్ముక్తి భజే న్యునిః. విస్తరస్యభయానోత్తః సత్తి విఘ్నా హ్యానేకకః, ధ్యానేన విష్ణు
వారదా ర్యారణీయా హి యోగినా." యోగి సాత్త్విక మైన దైర్ఘ్యమును వహించి సత్త్వము
చేత చక్కఁగా నిర్వముగలవాడై నిర్గుణమును మనస్సుచేత ధ్యానించుటవలన విఘ్నములనుండి
విడివడుచున్నాఁడు. ఇట్లు యోగమును ఉపాసించువాడై, ఇంద్రాదిపదములను గోరనివాడై సిద్ధి
మొదలగు వాసనను విడిచినవాడై యుండు మనఃశీలుండు జీవన్ముక్త డగుచున్నాఁడు. ఇంకను
అనేక విఘ్నము లున్నవి. వానిని విస్తరభయముచే విడువబడినవి. (ఆ విఘ్నములు) విష్ణుమా
త్రిని కేవలని ధ్యానించుటచేత తొలగింపఁ దగినవి. అని చెప్పబడి యున్నది. యోగవిఘ్నముల
నంతయు తెలిసికొనగోరువారు యోగకుండల్య పనివత్తునందును, శివసంహితయందును, వాయు
సంహితయందును, లింగపురాణమునందును, కూర్మ పురాణమునందును, సౌర పురాణమునందును
గనందగును.

అ. యోగులు కానివారికి జ్ఞానము లేదని నిరాకరించి, యోగులకే జ్ఞానము కలదని చెప్ప
చున్నారు.

(బ్రహ్మజ్ఞాని లక్షణము.)

శ్లో. యావన్నైవప్రవిశతి చరన్మాయతో మధ్యమాగ్న్యో
యావద్భిస్తుర్నభవతి దృఢః ప్రాణవాతప్రస్థాత్
యావద్ధ్యానే సహజసదృశం జాయతే నైవతత్త్వం
తావజ్జ్ఞానం వదతి తదిదం దన్మమిథ్యాప్రలాపః.

౧౧౮

కా. మమహ్నువాదీయందు ప్రవేశించు ప్రాణవాయువు ఎంతవఱకు బ్రహ్మగర్భము నందు చక్కగా ప్రవేశించలేదో (బ్రహ్మగర్భమునందు పోయినవాయువు స్థిర మగును కావున, బ్రహ్మగర్భమునందు పోయి స్థిరము కాలేదో), ఎంతదాక ప్రాణవాయువును ప్రతిబంధించుట కలన (కుంభకముచేత స్థిరముచేయుటవలన) లిందువు దృఢముకాలేదో, ఎంతకాలముప్రాణవాయువును ప్రతిబంధించుటవలన తత్త్వము (మనస్సు) స్వాభావికస్థితిగా కారవృత్తి ప్రవాహము కలది కాలేదో, అంతవఱకును ఎవడు జ్ఞానమును మాటలాడుచున్నాడో, ఆ జ్ఞానము దోషమూరి మిథ్యాప్రలాప మగును. (దోషముగా జ్ఞానమును మాటలాడుటవలన నేమి లోకమునందు పూజ్యుడనగుదు ననెడి: కలంపుతో అబద్ధమాడుటయే యగును).

వి. మమహ్నుయందు సంచరింపని వాయువు అసిద్ధ మనుదానిని గూర్చి, అమృతసిద్ధి యందు— “యావద్భిమాగ్నతో వాయుర్భిక్ష్యలో వైవ మధ్యగః, అసిద్ధం తం విహసీయాద్వా యం కర్మవశానుగమ్.” ఎంతదాక వాయువు నిశ్చలముగా క్రమముగా మమహ్ను మార్గము నందు పోవునదిగా కాలేదో, అంతవఱకును కర్మవశముగా పోవునట్టి ఆవాయువును అసిద్ధ మని కలంప వలయును. అని చెప్పబడి యున్నది. ప్రాణవాయువు స్థిరపడిన యెడల లిందువు స్థిరతమ నను దానిని గూర్చి మున్ను ఈ గ్రంథమునందే— “మనః స్థైర్యస్థిగో వాయుః స్తతో విష్ట స్థిగో భిక్షత్.” మనస్సు స్థిరమైన యెడల వాయువు స్థిర మగును. అందువలన లిందువు స్థిర మగును. అని చెప్పబడి యున్నది. లిందువు స్థిరముకాని యెడల యోగి అసిద్ధత్వము కల్గుచున్న దనుటను గూర్చి, అమృతసిద్ధి యందు— “యావద్భృగోఽప్యసిద్ధోఽపి పు: సాంసారికో మరః, యావద్ద్రవతి దేహస్థో రనేద్ధిసి బ్రహ్మరూపకః. అసిద్ధం తం విహసీయాత్సర మబ్రహ్మచారిణి, జరామరణ సంకీర్ణం సర్వేశ్వరసమాశ్రయమ్.” ఎంతదాక జేహమందుండు బ్రహ్మ్యరూప మైన రనేంద్ర మనెడి లిందువు కరగి పోవుచున్నదో, అంతదాక అసిద్ధుడైన ఈ మనుష్యుడు బ్రహ్మ దైవము సంసారియని కలంపబడు చున్నాడు. జరామరణముతో గూడినవాయును, సకల శ్లేశములను ఆశ్రయించును, ఆబ్రహ్మచారియు నైన వానిని అసిద్ధుడని తెలియ కలయును. అని చెప్పబడి యున్నది. “ప్రాణవాత ప్రస్థాత్.” ప్రాణవాయువును ప్రతిబంధించుటవలన, అనునది దేహలో దీపన్యాయము చేత (లిందువు తత్త్వము అనెడి) యెందు పోట్లును పొందును. వాయువు స్థిరపడిన యెడల చిత్తము స్థిర మగు నవటనుగూర్చి, అమృత సిద్ధియందు— “యదాసౌ బ్రహ్మ

తేవాయు ర్మధ్యమాం మధ్యయోగతః, నదా బిష్టశ్చ చిత్తం చ మ్రియతే వాయువా సహ" ఎ
 ప్పడు ఈ వాయువు మధ్యయోగముచేత సుఖమును ఆశ్రయించుచున్నదో, అప్పుడు విందువును చి
 త్తమును వాయువుతో నశించు చున్నది. అని చెప్పబడి యున్నది. చిత్తము స్థిరము కానియెడల
 అసిద్ధత్వము కల్గినట్లును గూర్చి, అమృతపీఠియందు—“యావత్సృష్టవత్తే చిత్తం వాన్యధ్య
 త్తగ వస్తువు, అసిద్ధం తద్విజానీయా చిత్తం కర్మ గుణాన్వితమ్.” ఎంతదాక చిత్తము వా
 హ్యస్తర విషయములయందు చలించు చున్నదో, అంతదాక కర్మగుణముల ననుసరించినట్టి అచి
 త్తమును అసిద్ధ మని తెలియఁ దగినది. అని చెప్పబడియున్నది. ప్రాణము విందువు చిత్తము అను
 వానియొక్క జనుము లేనియెడల జ్ఞానము లేనందున సంసారము నివర్తి కాదనుటను గూర్చి, అ
 మ్మో సిద్ధియందు—“చలత్యేహ యదా వాయు స్తదా బిష్టశ్చలః స్మృతః, బిష్ట శ్చలతి యస్యా
 చిత్తం తస్మై చ చక్షులమ్. చరే బిష్టా చరేచిత్తే చరేవాయోవ సర్వదా, జాయతే మ్రియతేలా
 కః సత్యం సత్య మిదం నచ.” ఎప్పుడు ఈ వాయువు చలించుచున్నదో అప్పుడు విందువు
 చలనము గలిగినది యనఁ బడుచున్నది. ఎరనియొక్క అంగమునందు విందువు చలించుచు
 న్నదో, వానియొక్క చిత్తము చంచలము గలదియే యగును. విందువును చిత్తమును వా
 యువును నదా చంచలించు చుండునేని, జనులు పుట్టుచు చచ్చుచునే, యుందురు.
 ఈమాట సత్యము సత్యము. అని చెప్పబడి యున్నది. యోగ విజమునందు—“చిత్తం
 ప్రకట్యం యది భాసతేవై తక్రప్రతీతో మరుతోఽపి వాకః, నవా యదిస్యాన్నత తస్యకాస్త్రం
 వాత్మప్రతీతి ర్న గురు ర్న మోక్షః.” చిత్తము నష్ట మైనట్లుగాఁ దోచెనేని వాయువును వాకము
 గలదిగాఁ దోచును. అట్లు కానిదో వానికి కాస్త్రమును లేదు; ఆత్మజ్ఞానమును లేదు; గురువును
 లేదు; మోక్షమును లేదు. అని చెప్పబడి యున్నది. ఇందువలన ప్రాణమును విందువును చిత్త
 మును జను మైన యెడల యోగులకు జ్ఞానమువ్వారా మోక్షము కలదని సూచింపబడెను. అమృ
 తపీఠియందు—“యావత్సంధాం ప్రతే ద్యాయుః బిష్టస్తా మధికచ్ఛతి, యథాహి సాన్యతే వాయు
 స్తథా బిష్టప్రసాదమ్. మూర్ఖితో వారతి వ్యాధిం పృష్ఠిః శేచరతాం నయేత్, సర్వసిద్ధికరో
 లీనో నిర్భూ ముక్తిదాతుకః. యథావస్థా భవే ద్విష్టోఽక్షిత్రవస్థా తథా తథా.” వాయువు
 ఏడువస్థను పొందుచున్నదో, ఆ యవస్థను విందువు పొందుచున్నది. వాయువు కెట్లు సాధింపః
 బడుచున్నదో, అట్లు విందువును సాధింపబడు చున్నది. మూర్ఖితము వ్యాధిని పోగొట్టుచున్నది.
 కృద్ధము ఆ కాశగమనము నొసంగుచున్నది. లీనము (లయము) సర్వసిద్ధిల నిచ్చుచున్నది. నిర్భలము
 ముక్తిని యొసంగు చున్నది. విందువుయొక్క అవస్థ ఎట్లెట్లు కలుగుచున్నదో, అట్లు చిత్త
 ముయొక్క అవస్థయు కలుగుచున్నది. అని చెప్పబడి యున్నది. అట్లుగనేని “యోగాస్త్ర
 యో ధయోప్రోక్తా నృకాం శ్రేయోఽధి స్తయా, జ్ఞానం కర్మ చ భక్తి క్షృ సోపా
 యోఽన్యోస్తీ కుప్రచిత్.” మనుజులయొక్క శ్రేయస్సును (కైవల్యము = మోక్షము)
 సిద్ధింప నెంచి నా చేత జ్ఞానము కర్మము భక్తి అను మూడు యోగములు చెప్పబడి
 యున్నది. వీనికి అన్యమైన యుపాయములు ఎవ్వోటను లేదు. అని భగవంతునిచే మోక్షము

కొఱకు త్రివిధోపాయములు చెప్పబడి యుండగా, యోగమే మోక్షోపాయ మనుటయే ట్లన, అట్లుకాదు; అనియోగాంగమునం దణచియున్నది. అట్లే “అత్కావా అరేద్రవ్యః క్రోతవ్యో నుస్తవ్యో నిదిధ్యాపితవ్యః” ఓ మైత్రేయా! అత్కయైనది చూడదగినదియును, విడదగినదియును, మనముచేయఁదగినదియును, నిదిధ్యాసము చేయఁదగినదియును నై యున్నది. అను శ్రుతివలన పరమపురుషార్థ సాధనమైన అత్కపాక్షాత్కారమునకు హేతువుగా క్రణణ మనన నిదిధ్యాసములు చెప్పబడి యున్నవి. వానిలో క్రణణ మననములు రెండును నియమమునకు లోబడిన స్వాధ్యాయమునందు చేరయున్నవి. నియమవిపరణమును గూర్చి, యాజ్ఞసంఖ్యలు— “సిద్ధాన్తక్రణణప్రోక్తం వేదాన్తక్రణణం చురైః” సిద్ధాన్తక్రణణ మనునది వేదాంతక్రణణ మని నితే కులచే చెప్పబడియున్నది. అనగా క్రణణము నియమమునందే యుండి యున్నది. అరి చెప్పియు న్నారు. “అధీర్యవేదం నూత్రం వా పురాణం నీతిహాసకమ్, పదే వ్యవస్థయనం యక్ష్మ సదాభ్యాసో జపస్మృతః.” నేదముతుగాని నూత్రమునుగాని ఇతిహాసములతో పురాణములనుగాని అభ్యయనముచేసి, పదములయందు అభ్యయనముచేయుట యగుడి నిరంతరాభ్యాసము జప మనఁబడును. అని యుక్తులచేత సదా చింతించునట్టి లక్షణముగల నిరంతరాభ్యాస స్వరూపమైన మననము, నియమమునం దణచియున్నది. విజాతీయ ప్రత్యయ నిరోధపూర్వకముగా సజాతీయ ప్రత్యయ మును ప్రవాహాయూప మైన నిదిధ్యాసము, ధ్యానమునం దణచియున్నది. అదియు తత్పరిపాకస్వ రూప మైన సమాధివలన అత్క పాక్షాత్కార మాలముగా మోక్షమునకు హేతు మగును. ఈశ్వరార్పణబుద్ధితో నిష్కామకర్మమును అనుష్ఠించుట యగుడి కర్మయోగము “తపస్వాధ్యా యోగ్యోప్రణిధానానిక్రియా యోగః”, తపము స్వాధ్యాయము ఈశ్వరప్రణిధానము అను నిర్విక్రి యాయోగము. అనిపాతంజల యోగశాస్త్రమునందు చెప్పబడిన నియమమునకు లోబడిన క్రియా యోగమునం దణచియును. వానిలో తపమునుగూర్చి యుద్దగీతయందు— “ఉపవాస పరాకాని కృద్ధ్రుచావ్రా”యదాగభిః, కిరీరకోవణం ప్రాహం స్తపసా స్తప ఉక్తిమన్, ,, ఉపవాస, పరాక, కృద్ధ్రు చావ్రాయదాదినతములచే కిరీరకోవణము చేయుట ఉక్తమ తప మని తప ముగలవారు చెప్పుదురు. అని చెప్పఁ బడి యున్నది. (పరాకాదులను పరాకసంఖ్య తియిందుఁ గనందగును.) స్వాధ్యాయమును గూర్చి, యుద్దగీత యందు— “వేదాన్త కేతరుదీయ ప్రణవాది జపం బుధాః, సత్త్వశుద్ధికరం పుంసాం స్వాధ్యాయంపరిచక్షతే. ,, ఉపనిషత్తు, కిరీరదీయము, ప్రణవాదిజపము, ఇది పురుషులకు సత్త్వ (అంతఃకరణ) శుద్ధివోసంగ స్వాధ్యాయ మని నితే కులు చెప్పెదరు. అని చెప్పఁ బడి యున్నది. ఈశ్వర ప్రణిధానమును గూర్చి, యుద్దగీతయందు— “మృతి స్మరణ పూజాభి ర్వాఙ్మతః కాయకర్మభిః, మనిశ్వలా భవే ద్భక్తి రేత దీశ్వరపూజనమ్” వాక్యము, మనస్సు, కాయము అను వానియొక్క కర్మములైన మృతి, స్మరణము, పూజ అను వానిచేత మిగుల నిశ్చలమైన భక్తి కలుగుచున్నది. ఇది ఈశ్వరపూజన మనఁబడును. అరి చెప్పఁ బడి యున్నది. క్రియాయోగమును పరంపరగా సమాధివలన అత్క పాక్షాత్కార మాలముగా మోక్షమునకు హేతు ముటను పాతం జలయోగశాస్త్రమునందు— “సమాధిభార్యార్థః క్షేతి నూకరణార్థశ్చ” సమాధి, భావన విమిశ్రయము క్షేత్రమును పోగొట్టునిమిశ్రయము నై యున్నది.

రాజయోగదీపిక.

మనుష్యులన్ని మెత్తిన ప్రతివివేకియును పరబ్రహ్మమును బొందుటకును, ఆ పరబ్రహ్మమును బొందుటకును ఇచ్చయించును. అయినను ఆపరబ్రహ్మమును బొందుటకును దెలిసికొనుటకును అందఱును అధికారులు కారు; దానికి సాధన పద్ధతులు సంపన్నుడై అధికారిగాన, ఆపరబ్రహ్మమును బొందుటకును దెలిసికొనుటకును కేవలము మనుష్యులగుటలు అధికారులుకారు. ఏలన, ప్రసహించు నదులెట్లు తమజన్మభూమిని దెలిసికొనవో, అట్లు బహిష్కృతులై, సంసార సాగరమగునులై, రాగద్వేషగతులై, కేవలదేహభిమానులై, పుత్రి మిత్ర కళత్ర బంధువులగడి మోహపు వలయందు చిక్కి నిరంతరమును క్రమమొందువారై యుండు ప్రాణులకు గదా బోధించినను బ్రహ్మజ్ఞానము కలుగదు.

సాధనపద్ధతులు మనఃగా:— 1. నిత్యానిత్యవిచారము, 2. ఇహముత్రార్థఫలభోగవిరాగము, 3. కమాదివట్కుసంపత్తి, 4. ముముక్షుత్వము.

నిత్యానిత్య విచారము.

దేహేంద్రియమనఃప్రాణాదు లన్నియు జడదృశ్యమాయాకార్యములై యుండుటవలన అనిత్యములై యున్నవి. వీనికి నిలతులుండెనట్టి సాక్షి యైన అత్ముడే నిత్యుడని ప్రతిభును స్వానుభవములచేత తెలిసి నిత్యయించుటయే నిత్యానిత్యము. అనగా ఆత్మావార్త వివేకగునియు, లేక సహత్వవిచారమనియు జెప్పవచ్చును. ఇది మొదటి సాధనము.

ఇహముత్రార్థఫలభోగవిరాగము.

ఇహలోకమునందలి స్రవ్యందనవనితాది విషయభోగములయందును, దేవలోకమునందలి అమృతపానాది స్వర్గభోగములయందును, ఆకేసు విడిచియుండుట. ఇది రెండవ సాధనము. ఈపై రాగ్యమే అనందమునకు ముఖ్యసాధనమై యుండుటవలన దీనిని సాధింప వలయును. ఏలనఁగా, ఈసమస్తవిషయభోగములు మాయాకార్యానువర్తులై అనిత్యములై, దుఃఖములై యున్నవని తెలిసి ఒక్కొక్కదానిని క్రమముగా విడువ వలయును.

కమాదివట్కుసంపత్తి.

కమము, దమము, లితిహీ, ఉపరతి, సమాధానము, శ్రద్ధలను ఆటను చేరినది ఒక సాధనము. కమమనఁగా, అంతఃకరణ విగ్రహము; దమ మనఁగా, బాహ్యేంద్రియవిగ్రహము; లితిహీ యనఁగా, సుఖదుఃఖ లాభాలాధ జయాపజయ మానాచమానము లనెడి ద్వంద్వములను సమముగా గ్రహించునట్టివైరణ; ఉపరతి యనఁగా, విషయాసక్తిని విడిచి అత్మునియందే గల ఆసక్తి; సమాధాన మనఁగా, ఆనేకముఖములుగా పోవునట్టి చిత్తవృత్తిని అత్మయందే ఏకాగ్రముగా నిలుపుట; శ్రద్ధ యనఁగా, గురుదేవతా వేదకాస్త్రమలయందు చిక్కిన ముంచుట; ఈ ఆటనుచేరినది మూడవ సాధనము.

ముముక్షుత్వము.

తాపత్రయ ము నెడి అగ్నిచేత కాల్చబడిన శీవుడు సంసారముఖపరివళన మైన కాంతి యనెడి ముఖము తనకెప్పుడు కల్గినోయని మోక్షాపేక్షయై సర్వకాలమును గోరుచుండుట. ఇది నాలుగవ సాధనము.

సాధనచతుష్టయము లనెడి యానాంతు విధములైన సాధనములను శీవుడు అనేకప్ర యత్నములచే సాధింప వలయును.

సద్గురు లక్షణము.

శీవునికి సద్గురూపదేశము లేనిచో మనోద్భవము కలుగదు. సద్గురులక్షణ మెట్లనఁగా:— సద్గుణ్డై, సర్వశేషదయాపరుడై, సర్వసంతోషపరిచ్ఛేదకుడై, భ్యాశిలాభాపేక్షా రహితుడై, తాను సంసారసాగరమునుదాటి తన్నాశ్రయించిన వారిని తరింపజేయు సామర్థ్యముగలవాడై యుండు బ్రహ్మనిష్ఠుడే సద్గురువు అనబడును. సంసారమునందున్నను దాని యందు పట్టుదలలేని వారిని సద్గురువుగా గ్రహింప వచ్చును.

సద్గురువును ఆశ్రయించుటకు కారణము.

ఒకరాజు తాను నిద్రించుచున్నచు తనదేశమును పరదేశపు రాజొకఁడు ముట్టడించి తన్ను మేలయందుంచి పలువిధము లైన కష్టములు పెట్టినప్పుడు, తన పరిజనమును బంధుజనమును తనకు మేలుచేయక యాచుచుండినట్లును, తా నెంతనిలపించినను చివకుండినట్లును స్పష్టముం గని, మేల్కొన్న కర్మాత తాను పడినపాల్లెట్ల కలలోనిదే గాని నిశ్చయముగాదని తెలిసికొని, పరు లతోఁ జెప్పటకు సిగ్గుకెందినవాడై, తనలో నిట్లని చింతించెను.

పరమాత్మయొక్క ప్రతిబింబుడైన శివాత్ముడు తన నిజస్వరూపమును ఆవరించుకొని యుండు ఆవరణ దూరమండి బహిర్యఖుడై, విశేషమాయవలన సృష్టింపఁబడిన ఈ అనంతస్పృహి విశేషముల నలన భ్రామికుడై, పద్వికారములతోఁ గూడిన ఈ జడదేహమే తాని దృఢముగా నమ్మి, కర్మానుసారముగా దానికి సహాయములైన ముఖముఖముల సంతయు ననుభవించుచు సదా కష్టపడుచుండును. స్పష్ట సదృశమైన ఈ సంసారమునందు ఈవ్రకారము గుఱుపడుచుండు శివా త్ముని హెచ్చరించుటకై బ్రహ్మజ్ఞునియైన సద్గురువును ఆశ్రయింపవలయు ననియును, వారికలన పరబ్రహ్మప్రాప్తి కలుగు ననియును, కలంచినవాడై సదాచార్యుని ఆశ్రయింపఁదొడంగి బహుకా లము తిరిగి వెదకి తుదకు సద్గురువును జేరెను.

ఇట్లు గురువు నొద్దకు పోయి సాష్టాంగమహస్కారముచేసి భయభక్తియుక్తుడై, స్వామీ! సంసారసాగరదుఃఖమునుండి తరించునట్లు బ్రహ్మాపదేశమునుచేసి రక్షింపుడని ప్రార్థించిన శిష్యు నకు గురు పిట్లనియె.

గురూపదేశము.

శిష్యుడా ! బ్రహ్మాపదేశమునకు సాధనచతుష్టయ సంపన్నుడు ఉత్తమాధికారి అట్టివాడు శీఘ్రముగా బ్రహ్మాపదేశమును బొందుట కర్హుడగును. వాడు మందాధికారి

మైనయెడల శ్రవణమనవాది సత్కర్మానుష్ఠానములను క్రమముగా గ్రహించినవాడై ఆ తర్వాత సాధనచతుష్టయ సంపన్నుడగును. ఇట్లు గురువు కిష్యునియొక్క స్థితిని తెలిసికొని బ్రహ్మోపదేశమునకు అర్హునిగాఁ జేయవలయును.

కిష్యుడు ఆశ్రయింపఁగానే బ్రహ్మోపదేశము చేయఁగూడదా? అనఁగా, మనమైన వత్తియు జిడ్డు గలనూ షెయు కూడిన దీప మెట్లు ప్రకాశమాన మగుటలేదో, అట్లు మందాధికారికి బ్రహ్మోపదేశము చేసిన యెడల ప్రకాశించుట లేదు. శుద్ధమైన వత్తియు శుద్ధమైన నూనెయు కూడిన దీప మెట్లు ప్రకాశముగ నుండునో, అట్లు సాధన సంపన్నుడైన ఉత్తమాధికారికి ఉపదేశించిన యెడల ప్రకాశించును. అని చెప్పి సద్గురువు బ్రహ్మోపదేశమును శేయంబొందుగను.

బ్రహ్మోపదేశ క్రమము.

గురువు:—కిష్యుని వాంఛతోఁ బిలిచి కూర్పుండ నియోగించి, సంసారమును వాఁటుటకు జీవులపై కృప మె యుక్తి.

కిష్యుడు:—జీవులహృదకు వికృత మెట్లుగను ? దానికి సాధనమేమి ?

గు:—తత్త్వమనీత్యాది మహావాక్యములను తెలియుటయే సాధనము.

కి:—మహావాక్యమును పఠించుట విన్నను జీవస్థుక్తి లభింపలేదు కదా ?

గు:—పదార్థజ్ఞానము తెలియకయే లభింపదు.

కి:—పదార్థజ్ఞాన మెట్లు కల్గును ?

తత్త్వమనీ వివరణము.

గు:—“తత్, త్వం అనీ” అను మూడుపదములు గలవు. తత్ = బ్రహ్మము, త్వం = నీవు, అనీ = అయితివి. అనఁగా జీవుడే బ్రహ్మ మనిభావము. మఱియు “తత్, త్వం” పదముల శోధన చేయవలయును. పదముల యొక్క శోధన చేయుటయందు వాచ్యార్థ లక్ష్యార్థము లని రెండు విధములు కలవు.

జీవ స్వరూపమును నూచించునట్టి “త్వం” పదమునకు వాచ్యార్థ లక్ష్యార్థము లెట్లునఁగా, జేహేంద్రియ మనః ప్రాణములయం దంతయు విశిష్టఁడై వాచి అభిమానించి యుండుటయే వాచ్యార్థము. ఈ జడదుఃఖాత్మకమైన తత్త్వములను విశదించి శేవలను మనస్సాక్షియును వైర న్యస్వరూపుఁడును నీ యుండు ప్రత్యేగాత్మను లక్షించుటయే లక్ష్యార్థము.

బ్రహ్మస్వరూపమును నూచించునట్టి “తత్” పదమునకు వాచ్యార్థ లక్ష్యార్థము లెట్లునఁగా, మాయోపాధియే వాచ్యార్థము. అనఁగా, మాయోపాధిస్థుడైన ఈశ్వరుండు మాయోపాధులైన సర్వజ్ఞత్వ సర్వేశ్వరత్వ సర్వాంతర్యామిత్వ సర్వకారణత్వ సర్వాయంకృత్వ సర్వసృష్టిత్వ సర్వ పాలయత్వ సర్వలయత్వాదులనుండు విశిష్టఁడై యుండుటయే వాచ్యార్థము. ఈ మాయోపాధు లను విడిచి మిగిలియుండు శుద్ధచైతన్య బ్రహ్మమును లక్షించుటయే లక్ష్యార్థము. ఈ ఉపాధులే

కాగ్యోపాధి, కారణోపాధి, విద్యావిద్యలని చెప్పబడును “తత్, త్వం” పదముల వాచ్యమై యుండు ఈ ఉపాధి ద్వయములను విడిచి మిగిలియుండు ప్రకాశమానమైన చైతన్యము తానే యనెడి జ్ఞానము నిత్యముగా దృఢమాయనని తీవ్రభ్రాంతిపాటు బీజము క్లితము.

పంచకోశ వివరణము.

4:—తీవునికి ఉపాధియైన కాగ్యోపాధి ఎన్ని విధములు ?

గు:—అన్నమయ, ప్రాణమయ, మనోమయ, విజ్ఞానమయ, అనందమయములను పంచకోశములు బీజాత్ముని ఆవరించి యున్నవి. ఈ స్థూల శరీరమే అన్నమయ కోశము. ప్రాణపంచకము చేరినది ప్రాణమయ కోశము. జ్ఞానేంద్రియ పంచకమును మనస్సును చేరినది మనోమయ కోశము. జ్ఞానేంద్రియ పంచకమును మనస్సును బుద్ధి యను చేరినది విజ్ఞానమయకోశము. జ్ఞానేంద్రియ పంచకమును అనందమును చేరినది అనందమయకోశము. ఇవి పంచకోశములు.

స్థూలశరీరమును అన్నమయ కోశమనుటకు కారణ మేమనగా:— రసము, రుధిరము మాంసము, మేదస్సు, మజ్జ, అస్థి, రేతస్సు, అను నీ యేడును సప్తధాతువులు. భుజించిన అన్నము జీర్ణమైన ఏడుదినములకు రస మగును. ఆ రసము ఏడుదినములకు మాంసమగును. ఆ మాంసము ఏడుదినములకు మేదస్సు అగును. ఆ మేదస్సు ఏడుదినములకు మజ్జ మగును. ఆ మజ్జ ఏడుదినములకు అస్థి యగును. ఆ అస్థి ఏడుదినములకు ద్రవించి రేతస్సు అగును. ఈ రేతస్సు యొని మార్గము ద్వారా గర్భస్థానమునందు నిల్చి రక్తముతో మిశ్రమై పిండ మగును. పిత్త రేతస్సు అధికమైన యెడల పురుష ప్రజయు, మాతృకోశితము అధికమైన యెడల స్త్రీ ప్రజయు కలుగును. మాతృపితుల రక్తశుక్లములు సుమమైన యెడల న పురుషక గర్భ మగును. కావున స్థూలశరీరము అన్నమయకోశ మనబడును ఈ స్థూలశరీరమునందలి చర్మము, రక్తము, మాంసము, ఈ మాండును మాతృకోశిత సంబంధములనను; అస్థి, మేదస్సు, మజ్జ ఈ మాండును పిత్తశుక్ల సంబంధములనను కలుగుచున్నది. వీనింబట్టియే స్థూలశరీరమును ఐట్యోకపిండ మనియు చెప్పెదమ.

ఈ స్థూలదేహము జడమైయుండు గుహస్తి, మూర్ఖా, మరణకాలములందు నేలుచు జేయున్నది. ఇట్టి తుణుగుర మైన శరీరమును “నేను” అని అభిమానిమటంబట్టి కత్తికి ఒరవలె నీవాత్మకు ఇది యొక కోశమై యున్నది.

ఉపాధి వివరణము.

ఇదియును గాక, ఈ స్థూలదేహము, అస్తి, జాయతే, వివర్ధతే, విపరీణమతే, అపక్షయతే, నశ్యతే. అను నీ షడ్వికారములకును లోబడి యున్నది. ఎట్లన, అస్తి = (గర్భమునందు) ఉండుట; జాయతే = పుట్టుట (బాల్యము); వివర్ధతే = అభివృద్ధియగుట (కాయారము); విపరీణమతే = విపరీత వృద్ధియగుట (తారల్యము); అపక్షయతే = ఇంద్రియ శక్తితగ్గుట (వృద్ధి క్రమము); నశ్యతే = నాశమగుట (మరణము); ఇవి ఆటలు షడ్భావ వికారములు. తుణు, తృషా, శోక, మోహ, జరా, మరణము లను నీ యాటలు షడ్భావ తుణు, తృషా లీరెండును ప్రాణధుస్థములు. శోక, మోహము లీరెండును మనోధర్మములు. జరా, మరణము నీరెండును

దేహధర్మములు. అంధ, మూక, బలిద, పగుత్వములు ఇంద్రియ ధర్మములు. సంకేత, నిశ్చయ, అహంకార, అలోచనలు అంతఃకరణధర్మములు. కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మత్సరము లను నీయాలును వర్తెయ్యరులు. ఇవియన్నియు జీవునికి ఉపాధులనబడును.

తనుక్రమ వివరణము.

మణియు స్థూల, సూక్ష్మ, కారణము లనెడి తనుక్రమములు జీవుని ఆవరించిగొనియున్నవి. అన్న మనుకోశమే స్థూలకరీరము. కర్మేంద్రియపంచకము, జ్ఞానేంద్రియపంచకము, ప్రాణపంచకము, మనస్సు, బుద్ధి ఇవి పదునెడు తత్త్వములు చేరినది సూక్ష్మకరీరము. ఈ సూక్ష్మకరీరమునకే లింగకరీర మనియు పేరు కలదు. ఈ లింగదేహము తన ఆవాసస్థానమైన స్థూలకరీరమును విడిచిఁ మీఁద భూర్వక్ ర్మానుపారముగా పుణ్యము అధికమైనచో స్వర్గములు, పాపము అధికమైనచో నరకదుఃఖమును అనుభవించును. పుణ్యపాపములు సమమైనచో మనుష్యజన్మముకలుగును. ఈశ్వరకటాక్షముచేత, లేక గురుకృపచేత కర్మము లయమైయుక్తిని బొందును. పుణ్య, పాప, మిత్రకర్మములను చేసి జీవుఁడు ముఖముఁబాద్యనుభవములకు లోబడును. మూలకారణమైన అద్యయే కారణకరీరము.

ఈ తనుక్రమములయందు సత్త్వి, రజ, తమము లనెడి త్రిగుణముల సంబంధమైన బాగ్రిక, స్వప్న, సుషుప్తిలనెడి అవస్థాక్రమము బున్నవి. బాగ్రదవస్థయందు విశ్వఁడనియును, స్వప్నావస్థయందు తైజసుఁడనియును, సుషుప్తవస్థయందు ప్రాక్షాఁడనియును జీవునికి మూడుపేరులు గలవు. అట్లే వ్యావహారిక, ప్రాతిభాసిక, పారమార్థికఁడనియును; దిశాభాస, స్వప్నకల్పిత, అనిర్విశ్చ్యఁడనియును; జీవునికి ఉపాధులసంబంధములన నవ (౯) నామములు గలవు. ఒకఁడు చిన్న పెద్ద యుద్యోగములను చేయునప్పుడు ఆయాఉద్యోగములకు తగిననామములను బొందియుండునట్లును, ఆఉద్యోగియే గృహమునందుతనవారలకు బావ మాను కల్గిడి తాత లనెడి నామములను నహించి యుండునట్లును, పరబ్రహ్మంశమైన జీవుఁడు స్థూలసూక్ష్మ కారణమహాకారణాది దేహోపాధులను నహించి (అభిమానించి) నప్పుడు ఆయా స్థానానుగుణముగాదిశ్వరైజస ప్రాక్షప్రకృత్యాది ఔపాధిక కల్పితనామములను భరించును. వైదికెత్తిన యుద్యోగస్థుఁడు పగలంతయు తనదలు విధము లైన ఉపాధులనవల క్రమపడి రాత్రికాలమునందు స్థూల సూక్ష్మ దేహములను తల్పించింధమైనబాగ్రస్వప్నావస్థలను ఒకటొకటిగా విడిచి, ఈ ఘోరనరపారమున కంతయు కాలణమైనదియు, సాక్షాత్పరబ్రహ్మసదృశమైనదియు, కల్పవాతితమైనదియునగు మూఁడవకరీరమైన కారణమునందు సుమత్యవస్థకు అనుభవించుచుండునప్పుడు పరబ్రహ్మముఖములను ఎల్లు వాఁడగు భవించునూ; అట్లు జీవుఁడుమాయాకార్యమైన ఈఉపాధుల నన్నిటినిఁ విడిచి, తన నిజస్వరూపమైన నిర్వికల్ప నిర్గుణ సచ్చిదానంద పరబ్రహ్మమునందు వికలమునొందును. ఇదేమక్తియనబడును. జీవుఁడు పరబ్రహ్మంశ మనియును, మాయాకల్పితమై ఉపాధులనంతయు విడిచినచో తన నిజస్వరూపమైన పరబ్రహ్మమునందు వికలమును బొందుననియును తెలియఁదగినది.

పరబ్రహ్మైకతాను

పరబ్రహ్మము సచ్చిదానందాత్మ్యముమై, కేవలసత్తామూలమై, సర్వోపాధి వినిర్ముక్తమై, నిర్మలమై, కాంగమై, నిర్వికారమై, స్వయంప్రకాశమై, నిర్వికల్పమై, అవివాళమై సదాయుండు నట్టిది. నిద్రయం దుండువాడు తటాలన లేచునట్లుగా, ఈ పరబ్రహ్మమునందు “స్వయంప్రకాశ బ్రహ్మమునను” అనుకల్పనకలిగెను. ఈకల్పనకు చిచ్ఛక్తి నునియును, హింకారమనియును, మాయ యనియును, సగుణబ్రహ్మమనియును, సర్వేశ్వరుడనియును చెప్పవచ్చును. ఈసగుణబ్రహ్మమునందు బ్రహ్మాండమును సృష్టింపవలయు నను బుద్ధికలుగగా “రచస్సత్త్వితమము” అనుత్రిగుణములవలన బ్రహ్మాండము కలిగింపబడెను.

బ్రహ్మ విష్ణు శివాదిదామములచే వ్యవహరింపబడు మహాపురుషుడే సగుణబ్రహ్మమై యున్నాడు. ఈ సర్వేశ్వరుడుసర్వాత్మ భుండై సర్వపాక్షియై, లేనట్టి అనేకబ్రహ్మగోళములను ఇచ్చామాత్రముచే సృష్టించువాడుగను, తుణమూత్రముననే వానివంతయు నకింప జేయువాడు గను, చెత్తులలేక వినువాడుగను, కమ్మలలేక మాచువాడుగను, కాళ్లులేకనడుచువాడుగను, చేతులలేక చేయువాడుగను సమీపముగనుండినను దూరముగ నుండువాడుగను దూరముగనుండి నను సమీపముగ నుండువాడుగను, చీత్రనకు చీత్రనమై సమస్తేంద్రియచేష్టలను చేయించువాడు గను, సర్వవ్యాపకుడుగను విజభక్తులకు ఇష్టార్థ స్వరూపనంతుడుగను, ఇచ్చామాత్రముచేత సకల మును రక్షించువాడుగను నున్నాడు.

ఇట్టిపరమాత్ముడే రజోగుణముచే బ్రహ్మమైసృష్టిని, సత్త్వగుణముచే విష్ణువైతత్పాలన మును, తమోగుణముచే రుద్రుడై విలయమును చేయువాడై యున్నాడు.

శీవుని త్రిమూర్త్యంతము.

ఈ త్రిగుణములు కిందిజ్ఞాండగు శీవునకునుగలవు. ఎట్లునః (శీవునకు స్థూలసూక్ష్మకారణ ములను మూడుకరీరములు గలవు. కారణదేహముయొక్క సుషుప్త్యస్థాయందు పరబ్రహ్మైకమైన ప్రాణుడు బ్రహ్మనందమును అనుభవించుచున్నాడు. ఈప్రాణుడు తమోగుణియైనదుద్రాంశమై యుండుటవలన సర్వప్రపంచమును అయిముచేసిశక్యకానన్వృతమైన అనుష్ఠానస్థాయందు ఏకాంత మైబ్రహ్మనందమును అనుభవించును. ఇందువలన ప్రపంచము నంతయు అయిము చేయునట్టి తమో గుణోత్పన్నమైన దుద్రాంశము శీవునియందును కలదు.

కారణదేహమునందు శీవుండుఅనుభవించునట్టి సుషుప్తస్థాయందు ప్రపంచము లేకమైనను లేచుందువలన, నిర్వికల్పమైన పరబ్రహ్మమునందు నేను బ్రహ్మయని అనెడి ఆభిమానము పుట్టె గా. ఇచ్చామాత్రముచేత ఈనను స్తప్రపంచమును ఎట్లుకలిగెనో, అట్లేపరబ్రహ్మమును సద్వృతమైన సుషుప్తి కలన శీవుండు మేల్కొన్న వెంటనే ఈప్రపంచముసృష్టింపవలసియైయున్నది. ఎట్లున, స్థూలదేహ మయొక్కజాగ్రదవస్థాభిమానియైన విక్రుండు బ్రహ్మైకమైయున్నాడు. ప్రాపంచిక కార్యముల సంఘమై పగలంతయు శ్రమ మొందిన ఇంద్రియములు మనస్సుతోగూడి సుషుప్తస్థాయందు విశ్రాంతిమందిన మైన పరబ్రహ్మమునందు లేనమై కేవలనిష్ప్రపంచమై యుండు కాలుమునందు ఈ

సుత గృహదారాదిసకలప్రపంచమంతయు (స్థూత్తులీరములతోఁగూడ) సుపూర్ణలయమొందును న్నుది. జీవునికి మెలఁకువకల్గినవెంటనే ఈప్రపంచమును సృష్టించునట్టి బ్రహ్మాంశమైన స్థూలదేవతాభిమాని యగు విష్ణునిసామర్థ్యమై యుండుటకుఁజట్టి బ్రహ్మాంశము జీవునియందును కలదు.

జీవుని స్థూలదేవతము జాగ్రదవస్థకు వచ్చుకాలమునందు బ్రహ్మాంశమైన విష్ణుఁడుసృష్టిచేయు ప్రపంచమును (సుషుప్తికాలమునందు రుద్రాంశమైన ప్రాజ్ఞాఁడు లయ మగుపర్యంతమును) ప్రపంచముని జీవుఁడు చేయఁగలిగిన విహితకార్యములనంతయు సృష్టి నియమముల కనుగుణముగాఁ జేయుట వలన విష్ణువుయొక్క అంశముజీవునియందును కలదు.

కావున జీవేశ్వర ఉపాధులైన విరుద్ధాంశములను విడిచిపెట్టెడల ఉభయ లక్ష్యాంశములును వికృతమొందును. అనగా, మాయాకార్యమలై “ రత్నత్వం ” పదముల వాచ్యార్థ మైయుండు జీవునియొక్కయు సత్వేశ్వరునియొక్కయు ఉపాధులను త్యజించి మిగిలిన (జీవుని) పృథక్తత్వస్యమును, (ఈశ్వరుని) పూర్ణతైతస్యమును వికృతమొందును.

ఇట్లు గురువు ఉపదేశింపఁగా శిష్యుఁడు బ్రహ్మానందమొంది యిట్లనియె.

శిష్యుఁడు:—స్వామి ! సంసారసాగరమునంబడి తాష్రతయము లనెడి బడబాన్నిచేకాలి, కామక్రోధాది మకరాదులచే కప్పమొందుచున్న నన్ను జ్ఞాన మను తెప్పచే దరిచేర్చితిని అయినను నాకు తమయొక్క బ్రహ్మాపదేశమువలన కొంతకాలము బ్రహ్మానందము కలిగెను.నిరంతరమును బ్రహ్మానందము కలుగునట్లునుగ్రహింపవలయు నని ప్రార్థించెను.

గురువు:—నిద్ర, జాగ్రత్త, ఆహారకారము, మమకారము అనువిధి లేని బ్రహ్మానందమును ఆనుభవించువాఁడ నగుము సంకల్ప వికల్పము లనెడి ఆవరణము లేని చిదాకాశమునందు వికృతమగును. ఈవిధముగా గురువు అభివ్యజించిన విషయమును బ్రహ్మవిదాశీర్వాదపద్ధతి, యందు విస్తరముగాఁ గనందగును.

ఈ జీవేశ్వరైక్యబోధమే మహావాక్యగమాన్య మైయున్నది. ఇదే రాజయోగము. అదికాశ్వరముగా నీకు కలుగుటకొఱుప ఉపదేశించెదను వినుము.

(బ్రహ్మానంద బోధము.

స్వస్వరూపమైన పరబ్రహ్మముందు సద్భావన వృత్తము కావలయు ననియెన విచ్ఛయించి దగో, నారు విషయభోగములయందు విరక్తులై, చిత్తశుద్ధికొఱుప ఆనన్యభావములచే ఈశ్వరగ్రాహి చేయ వలయును. గుర్నాజ్ఞగల శిష్యుఁడు ఏకాంతమునందు గుణాతిశయమైన మరుపురుషుని సదాధ్యానింప వలయును. సంసారసాగరమునందు భగవచ్చింతనాకాలమున చిత్తమునందు కలుగు విషయికవృత్తులను నిరోధింప వలయును. ఆచిత్తవృత్తులను భగవచ్చింతన యందే విప్పవలయును. మనస్సు పలుదిక్కుల సంచరించుటచేత దానికేవలక్షణ మైన సాక్షిగానుండి విషయభోగవృత్తులయొక్క అభిరుచి వ్యర్థ మని మాటి మాటికివింతింపుచు మనస్సును సమాధానపఱచి వలయును.

అనగా సంకల్పప్రకారము ప్రవర్తింపక జీవుని జన్మస్థాన మైన నిరాలంబ నిర్గుణ పరబ్రహ్మము నందే లక్ష్యము మంపవలయును.

పరబ్రహ్మస్థానమును చేరుటకు ముఖ్యమైన భూమికలు (సోపానములు) నాలుగుగలవు. అవి ఏవనఁగా:—1 విశీ త్తతా, 2 గతాయతా, 3 సంక్లష్టతా, 4 సులీనతా. అనునవి.

1. బ్రహ్మభ్యాసము చేయు కాలమునందు చిత్తము, దానియందుఁ బుట్టు స్వారస్యమును విడిచి, సంసారమునందు ప్రవర్తించుట ఇది విశీ త్తతా. దీనివివరపర మేమనఁగా, సావధానముగా చిత్తమును సంసారమునందుఁ బ్రవర్తించునట్లుక ఆకర్షించుకొని బ్రహ్మభ్యాసము చేయుట.

2. స్వరూపమునందు సమరసమైన చిత్తము, వెంటనే బహిర్యుఖమై మఱల స్వరూపము నందే వచ్చి లీనమగుట ఇది గతాయతా.

3. చిత్తము స్వరూపమునందే య్థాండి దానియందు సమరసమగు నప్పుడు ప్రాప్తమగు బ్రహ్మవందనములన ఉపసాంగించుచుట. ఇది సంక్లష్టత,

4. గట్టుమీదికి ఉపసాంగించిన సముద్రజలము పల్లములలో నిలిచి మఱల సముద్రము నకు పోనేరక నూర్యకీరణముల సంయోగముచేత అవోహతమై ఆతీ ఉప్పుగుచ్చును. మొదట జల రూప మైయుండి ఇప్పుడు ఘనీభవించిన ఈ ఉప్పుగడ్డను పొడిచేయుటకును సాధ్యమగును. ఆ ఉప్పుగడ్డను తనజన్మస్థానమైన సముద్రమునందు వైచిన, వెంటనే సమరసమగును. అట్లే పరబ్రహ్మ స్వరూపము వలన బహిర్యుఖమైన చిత్తము తన జన్మస్థానమైన అస్వరూపమునందే నిశ్చేదముగా లీనమై, అనుచోక్షుప్రాప్తియొక్క అనందోద్గారమునకుఁ గాంతమై, కేవలము జ్ఞాప్తిమాత్ర మైయుండునట్టి అత్యంతక్షాభునియై మైన స్థితినిబొందియుండుట ఇది సులీనత.

ముముక్షువు బ్రహ్మభ్యాసముచేయు కాలమునందు ఈ నాలుగు భూమికలను ఆక్రమించి పరబ్రహ్మపదమును బొందవలయును.

మఱియు ఇంద్రియములు శ్రీమొదలగు విషయాదులయందు ప్రవర్తించునప్పుడు వాని యొక్క చెడుపులను విచారించినచో అవి వానియందు ప్రవర్తించవు.

ఇట్టి రాజయోగమువలన రాజా శుభముగా ప్రయాసము లేక శుభయానమునఁగూర్చుండి తన నగరునకు (స్వరాజ్యమునకు) పోవునట్లు, ముముక్షువు ఈయోగమువలన శుభముగా బ్రహ్మ సాయజ్యమును (స్వరాజ్యమును) చెందవచ్చును. కావున దీనికి పేరు (రాజయోగమున పేరుకట్టెను.)

సగుణోపాసనా ప్రయోజనము.

సాక్షాత్త మైన జడవృత్త్య పదార్థములను పర్యదా విడిచించుచుండు (విషయ సంపర్కముచే వలిన మైయుండు చిత్తము నిరాలంబ హబ్రహ్మయందు నిల్వని యెడల వ్యాపనిద్యాప్రకారముగా సగుణస్వరూపమును ధ్యానించి అనన్యభావము వలన పాదశోపచార పూజాది ఉపాసనమును చేయ వచ్చును.

సగుణోపాసనమును హ్లాసలాభము నిమిత్తమే యగును ఈజ్ఞానము క్లిష్టింపు నిమిత్తమై

జేవతా ఉపాసన, సత్కర్మాచరణము, సద్గుణసేవ, వేదాంతశ్రవణము, మొదలగునవి చేతు వలయును.

జీవన్ముక్త విదేహము కృత్తి.

మీఁద చెప్పినచాని వలన జ్ఞానము సిద్ధించిన తర్వాత "సోహం" అనేది అద్వైత భావన కల్గును. అందువలన ప్రపంచమంతయు మిథ్య యని తెలియును. ఇట్టి "సో చిత్ అనందపరబ్రహ్మ మే నేన" అను దృఢజ్ఞానము గలిగినవాడే జీవన్ముక్తుడు.

ఇట్లు శ్రవణము వలన మననము, మననమువలన నిది ధ్యానముల జ్ఞానము, జ్ఞానము వలన మోక్ష మనెడి నిజానంద సుఖము, శ్రమముగా ప్రాప్త మగును. ఇట్టి జ్ఞానికి ప్రార్థన, సంధి, క్రియామాణము లను త్రివిధ కర్మపాతములు వాధింపవు. సుచితకర్మము జ్ఞానాన్ని చే భస్మ మగును. జ్ఞానిచేయు నిష్కామ కర్మములు బ్రహ్మర్పణ మగుటచేత వన్ని దగ్ధ లీలమైట్లు మొలంకదో అట్లు అగాని యను క్రియామాణము మఱువృద్ధికాదు. ప్రార్థనకర్మము మూత్రము పరిహారము కాదు. ఎట్లన, జ్ఞానవిగ్రహం లైన పిదుర ధర్మ లీలమైబందలును ముఖములు అనుభవించి యున్నాడు. కావున ప్రార్థనకర్మమువలన తల్లినిత దేహమునకును సంబంధవ్యము కల్పించి జ్ఞానియగు వాఁడు సాక్షిమాత్రుడై యుండవలయును. జ్ఞానముకల్గినవెంటనే జీవన్ముక్తనకు పూర్వకరీరములు నివృత్తి యగుటచేత, వాడు విదేహముత్తర దనబడుచున్నాడు. వానికి ముందు కరీరము సంప్రాప్తము కాకున్నను ఈ స్థూలకరీరముమాత్ర ముండును. కారణకరీర మైన అజ్ఞానము సద్గురూపకేత మువలన జ్ఞానము కల్గిన వెంటనే లయ మగును. తత్కార్య మైన అన్యథాజ్ఞాన సంబంధమైన స్థూలనూత్మ కరీరములు రెండును కర్మవేగము తీరునంతకంత నుండి, ఆ తర్వాత నివృత్తియగును అదే బ్రహ్మైక్యము. అనఁగా జీవేశ్వరైక్యము. ఇక జీవునకు తనరావృత్తి లేదు.

కోగవిముక్తనకు పథ్యమెట్లు అక్కఱలేదో, అట్లే జీవన్ముక్తనకు ఏ నియమమును లేదు. వాడు కర్మ ప్రసరతరంగ దైనను అది లోకరక్షణార్థ మైయుండును. ఇట్లని గురువు చెప్పఁగా వినిన శిష్యుడు పరబ్రహ్మమృత పావానంద పరవళుఁడాయెను. ఇయ్యది సకలదైవక గ్రంథ సారాంశమై యున్న యది.

దీనిని విచారపాగరమునందును, రాజయోగరత్నాకరమునందును విస్తరముగాఁ గనందగును.

ఓమంమూరు, వైద్యం - శ్రీవివాసయ్యగారి కుమారుడు

దొరసామయ్యచే సంగ్రహింపఁబడిన

రాజయోగ దీపిక

సంపూర్ణము.



ష డా ధా ర ధ్యా న ము.

1. మూలాధారే వారిజపత్రే సుచతుష్కే
వంశం వంశం వంశం వర్ణవిశాలే సువిశాలే
రక్షం వర్ణం శ్రీగణనాథం భగవంతుం
దత్తాత్రేయం శ్రీగురుమూర్తిం ప్రణమోఽస్మి.
2. స్వాధిష్ఠానే వర్ణవర్ణే సతులిన్ద్రే
బాలాస్తావ ద్వర్ణవిశాలే సువిశాలే
పీతం వర్ణం వాక్పతిరూపం ద్రుహిణం తం
దత్తా.
3. నాథా పద్మే పత్రేదశాచే డ ఫ వర్ణే
లక్ష్మీకాంతం గరుడారూఢం నరపిరమ్
నీలం వర్ణం నిర్గుణరూపం నిగమాంతం
దత్తా.
4. హృత్పద్మాస్తే ద్వాదశవర్ణే క త వర్ణే
సామ్యం శైవం హంస విశేషం శమయంతమ్
సర్వస్థిత్యంతం కుర్వంతశివశక్తిం
దత్తా.
5. కణ్ఠస్థానే చక్రవిశుద్ధే కమలాస్తే
చంద్రాకారే షోడశవర్ణే స్వరవర్ణే
మాయాధీశం బీజ శివం తం నిజరూపం
దత్తా.
6. ఆఙ్గాచక్రేభ్రుకుటిస్థానే ద్విదశాస్తే
హంసం బీజం జ్ఞానసముద్రం గురుమూర్తిమ్
విద్యుద్వర్ణం జ్ఞానమయం తం జటిలాఖ్యం
దత్తా.
7. మూర్ధ్నిస్థానే వారిజపత్రే శశి బీజే
శుభ్రం వర్ణం పద్మసహస్రం సువిశాలమ్
హం బీజాఖ్యం వర్ణసహస్రం తురియాంతమ్
దత్తా.
8. బ్రహ్మనందం బ్రహ్మముకుందం భగవంతుం
బ్రహ్మజ్ఞానం సత్యమనంతం భవరూపమ్
పూర్ణం చిద్గుణ వజ్రముఖ్యం శివరూపం
దత్తా.
9. శాస్తాకారం శేషశయానం సురవర్ణ్యం
కాన్తానాథం శోమలగ్రాత్రం కమలాక్షమ్
చింతారత్నం చిద్గుణపూర్ణం ద్విజరాజం
దత్తా.

No. 1



సిద్ధాసనము

No. 2 v



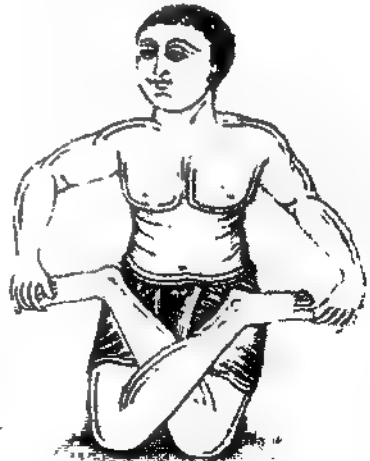
పద్మాసనము

No. 3



అర్ధపద్మాసనము

No. 4



గోమూఘాసనము

No. 5



వీరాననము

No. 6



స్వస్తికాననము

No. 7



భద్రాననము

No. 8



గోరక్షాననము

No.9



స్థితవివేకాసనము

No.10



ఉత్థితవివేకాసనము

No.11



స్థిరాసనము

No.12



క్షేమాసనము

No. 13



వామశాఖాసనము

No. 14



దక్షిణశాఖాసనము

No. 15



వామపాద ఆపానగమనాసనము

No. 16



దక్షిణపాద ఆపానగమనాసనము

No.17



ఉత్పతాననము

No.18



ఉత్పతాననము

No.19



బద్ధయోనాననము

No. 20



పవనముక్తాననము

No. 21



మండూకాసనము

No. 22



ఉత్తానమండూకాసనము

No. 23



వాసుపాదపవనముక్తాసనము

No. 24



దక్షిణపాదపవనముక్తాసనము

No.25



గర్భాసనము

No.26



ప్రాణాసనము

No.27



అపానాసనము

No.28



అపానాసనము

No. 29



సమానాసనము

No. 30



కుక్కుటాసనము

No. 31



మత్స్యేంద్రాసనము

No. 32



మత్స్యేంద్రాసనము

No. 33



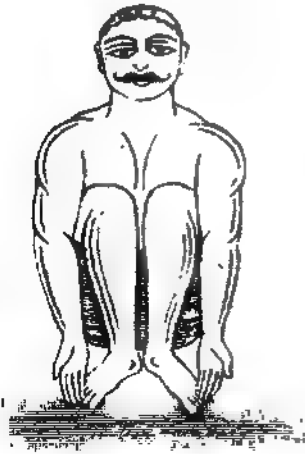
ద్విపాదశిరాసనము

No. 34



ద్విపాదశిరాసనము

No. 35



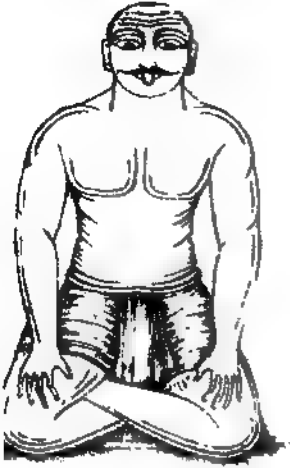
భైరవాసనము

No. 36



ఆట్టిభాసనము

No. 37



సింహాసనము

No. 38



అంగుష్ఠాసనము

No. 39



పాణాంగుష్ఠాసనము

No. 40



ధర్మణాంగుష్ఠాసనము

No. 41



కౌముదహసానసము

No. 42



గ్రంథిభేదనాసనము

No. 43



వామవత్సానసము

No. 44



దక్షిణవత్సానసము

No. 45



వామబానాసనము

No. 46



దక్షిణబానాసనము

No. 47



మత్స్యాసనము

No. 48



పరస్వతాసనము

No. 49



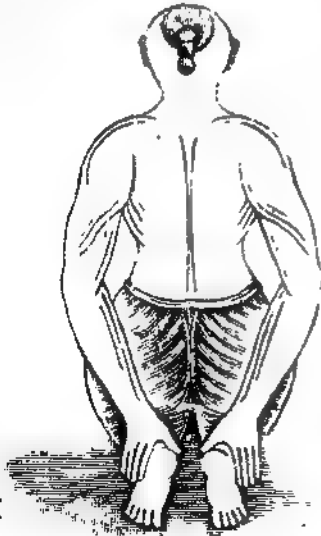
ప్రధాననము

No. 50



కొకలాసనము

No. 51



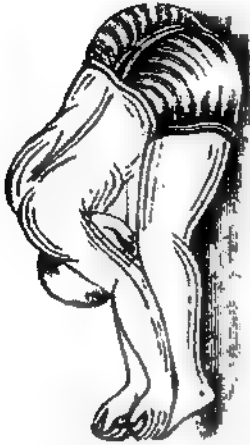
అనందమందిరాసనము

No. 52



ఖండాసనము

No. 53



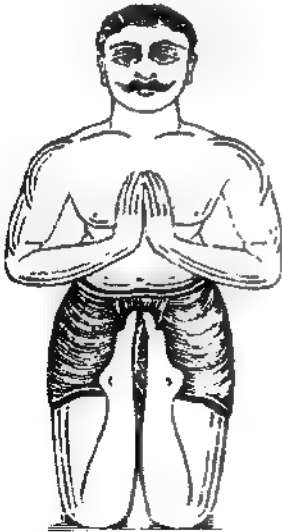
పశ్చిమదానవసనము

No. 54



వాతాయనాసనము

No. 55



కుంభకరణాసనము

No. 56



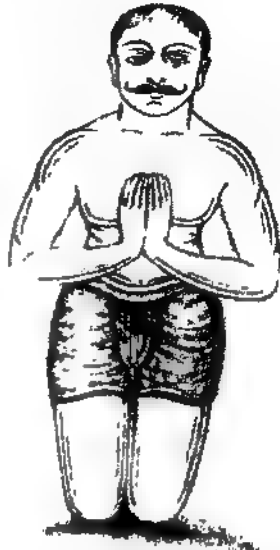
పద్మనాసనము

No. 57



విశాఖాసనము

No. 58



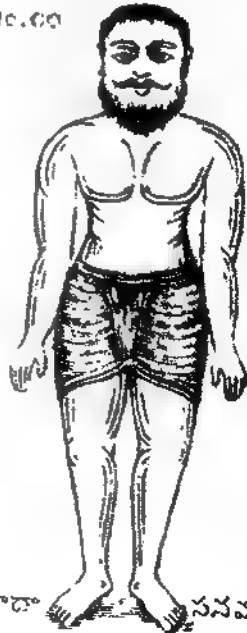
అస్తంభాసనము

No. 59



అర్ధపాదాసనము

No. 60



పూర్ణపాదాసనము

No. 61



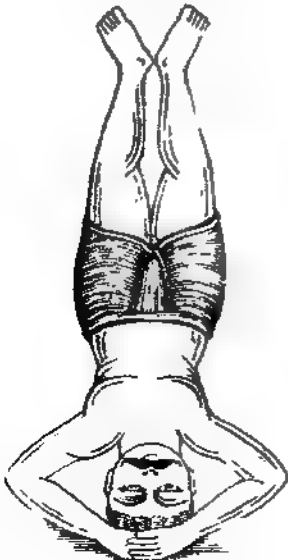
నాటకానామము

No. 62



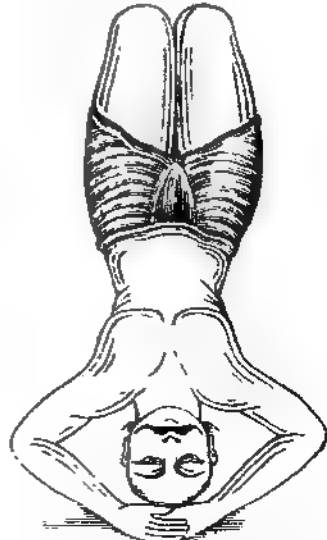
దక్షిణానామము

No. 63



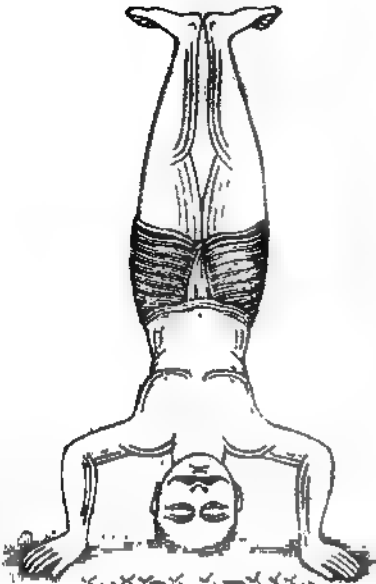
కపాలానామము

No. 64



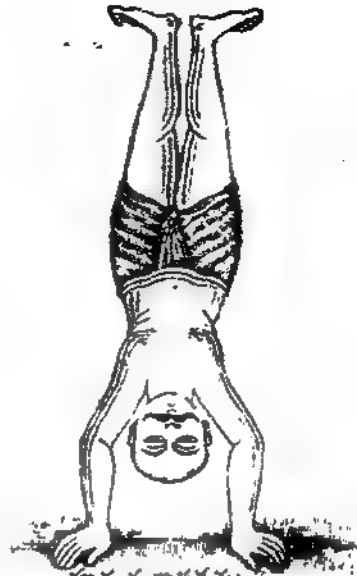
అర్ధచంద్రానామము

NO. 65



మొత్తమైన పుష్కలము

NO. 66



హస్త పుష్కలము

NO. 67



మొత్తమైన పుష్కలము

NO. 68



హస్తానము

NO. 69



కాల్దవసంయుక్త పాదాసనము

NO. 70



కూర్మపద్మాసనము

NO. 71

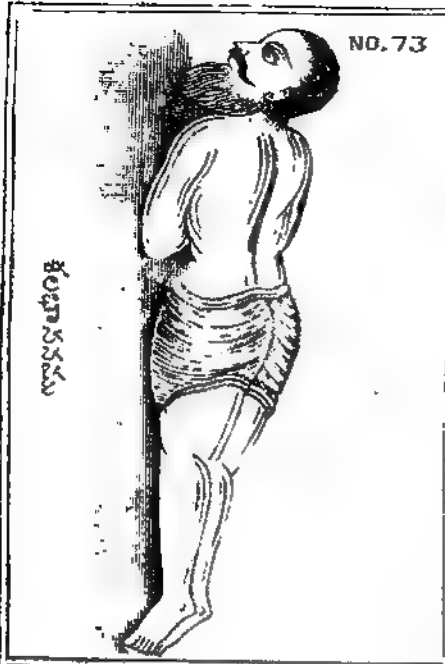


అభ్యాసనము

NO. 72



మృగేంద్రాసనము



NO. 77



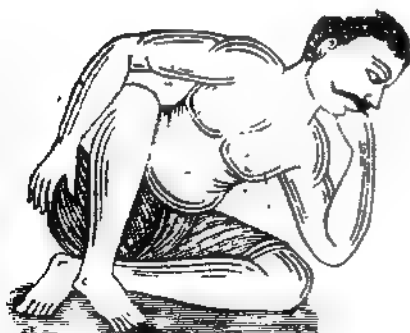
వామతర్కపాదాసనము

NO. 78



దక్షిణతర్కపాదాసనము

NO. 79



వామభజాసనము

NO. 80



దక్షిణభజాసనము

NO. 81



నామసిద్ధాసనము

NO. 82



దక్షిణసిద్ధాసనము

NO. 83



వామహస్తచతుష్కోణాసనము

NO. 84



దక్షిణహస్తచతుష్కోణాసనము



NO. 89



వామశాస్త్రసగమనాసనము

NO. 90



దక్షిణశాస్త్రసగమనాసనము

NO. 91



దక్షిణపాదధీరాసనము

NO. 92



వామపాదధీరాసనము

NO. 93



దక్షిణపాదపవనముక్తాసనము

NO. 94



వామపాదపవనముక్తాసనము

NO. 95.



వామః పై భయంకరాసనము

NO. 96



దక్షిణపైస్త భయంకరాసనము

NO. 97



కాత్మకాసనము

NO. 98



ఉర్ధ్వధానూసనము

NO. 99



ఉర్ధ్వధానూసనము

NO. 100



ఉర్ధ్వధానూసనము

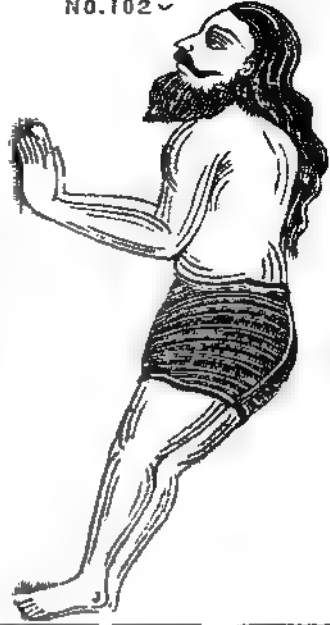
NO. 101

సూర్యారాసనము



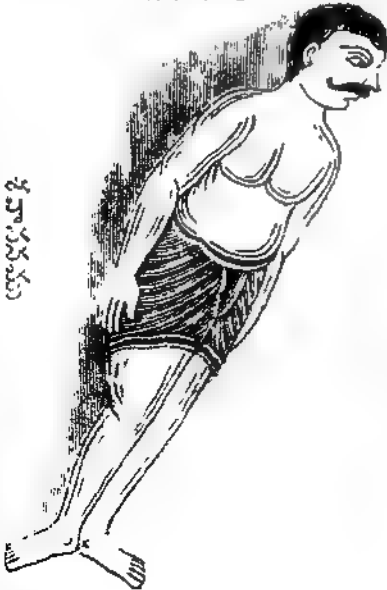
NO. 102 ~

హంసాసనము



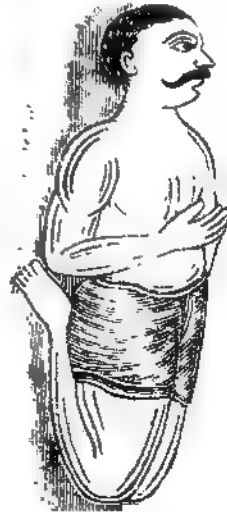
NO. 103

శివాసనము



NO. 104 ~

అర్ధశివాసనము



NO. 105



వామహస్త భుజాసనము

NO. 106



దక్షిణహస్త భుజాసనము

NO. 107



హస్త భుజాసనము

NO. 108



పూర్ణపాదత్రికోణాసనము

NO. 109



వామ త్రికోణాసనము

NO. 110



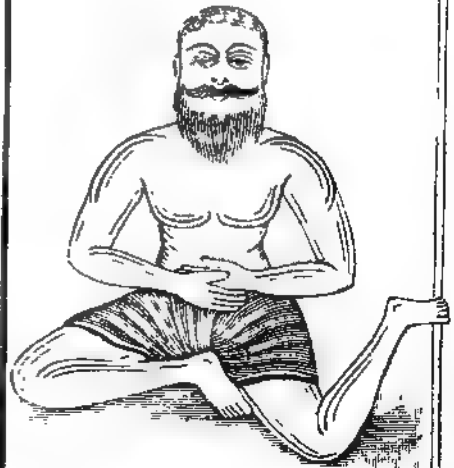
దక్షిణ త్రికోణాసనము

NO. 111



దక్షిణపాద త్రికోణాసనము

NO. 112



వామపాద త్రికోణాసనము

NO. 113



భుజంగాసనము

NO. 114



భుజంగాసనము

NO. 115



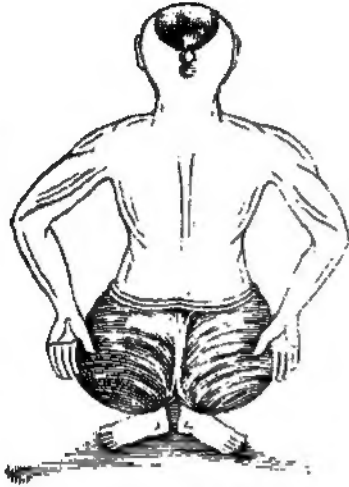
వామతర్కాసనము

NO. 116



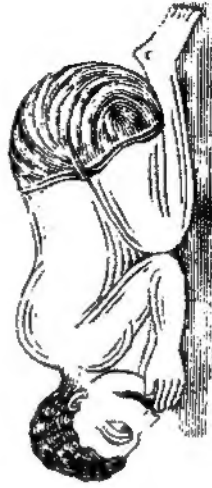
దక్షిణతర్కాసనము

NO. 117



కూర్మాసనము

NO. 118 ✓



అర్ధకూర్మాసనము

NO. 119



ఉత్తానకూర్మాసనము

NO. 120



పృష్ఠాసనము

NO. 121



దక్షిణాననము

NO. 122



విశ్వాననము

NO. 123



దక్షిణచతుర్థాంశపాదాననము

NO. 124



వామచతుర్థాంశపాదాననము

NO. 125



దక్షిణపాదశిరాసనము

NO. 126



వామపాదశిరాసనము

NO. 127



పీఠాసనము

NO. 128



భేకనాసనము